

Alberto Dell'Isola

O homem-memória brasileiro, recordista
latino-americano de memorização

VOLUME 1



Coluna
Método
Dinâmico

Treinamento Prático em

Leitura Dinâmica

VELOCIDADE DE LEITURA 5X MAIOR,
GARANTIA DE SUCESSO EM
VESTIBULARES E CONCURSOS PÚBLICOS

LEIA **900**
PALAVRAS
POR MINUTO
E ENTENDA TUDO
O QUE LÊ

UNIVERSO DOS LIVROS

2ª EDIÇÃO
REVISADA



Alberto Dell'Isola

O homem-memória brasileiro, recordista
latino-americano de memorização

Volume 1



*Coleção
Mentes
Brilhantes*

Treinamento Prático em **Leitura Dinâmica**

São Paulo
2010

© 2010 by Universo dos Livros

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Diretor Editorial

Luis Matos

Coordenação Editorial

Renata Miyagusku

Assistência Editorial

Carolina Evangelista

Noele Rossi

Talita Gnidarchichi

Preparação dos Originais

Fernanda Batista dos Santos

Revisão

Marília Ferro

Letícia Vendrame

Arte

Fabiana Pedrozo

Stephanie Lin

Capa

Marcos Mazzei

Ilustração

Lucas Ed

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

D357l Dell'Isolla, Alberto.

Treinamento Prático em Leitura Dinâmica / Alberto
Dell'Isolla. – 2ª ed. – São Paulo : Universo dos Livros, 2010.
144 p.

ISBN 978-85-7930-104-9

1. Leitura Dinâmica. 2. Memorização.
I. Título.

CDD 418.43

Universo dos Livros Editora Ltda.

Rua Haddock Lobo, 347 • 12º andar

Cerqueira César • CEP: 01414-001

Telefone: (11) 3217-2600 • Fax: (11) 3217-2616

www.universodoslivros.com.br

e-mail: editor@universodoslivros.com.br

A Ben Pridmore, campeão mundial de memória em 2004, pelos conselhos e incentivo.

A Dominic O'Brien, oito vezes campeão mundial de memória, pelas dicas dadas no Mundial de Memória de 2007.

A Dra. Ana Alvarez, pelo apoio constante em minha carreira.

A Dra. Carmen Flores, professora e pesquisadora da UFMG, por incentivar minha iniciação científica.

A Dr. Lair Ribeiro, grande nome da PNL no Brasil, pelos conselhos e incentivo ao lançamento deste livro.

A Edmo Magalhães por ter gentilmente cedido um dos mapas mentais contido no livro.

A Eduardo Costa, companheiro da MAD – Equipe Brasileira de Memória – pelas incontáveis discussões sobre sistemas mnemônicos e sua aplicação.

A Sérgio Monteiro, *chairman* do grupo Uptime Consultants, por acreditar em meus projetos e apoiar os campeonatos de memória.

Ao Sistema Carrier de Ensino de Belo Horizonte pelo suporte no começo de tudo.

A Valdinês Rodrigues pela imensa ajuda no início da minha jornada.

Dedicado aos meus pais, à minha irmã e à Valéria, meu grande amor e responsável por todas as minhas lembranças mais doces.

MAD – MEMÓRIA, ARTE E DESPORTO



Com o objetivo de trocar informações sobre sistemas e técnicas de memória foi criado o grupo MAD (Memória, Arte e Desporto).

Estamos recrutando “mentatletas” (atletas da mente) para integrar nossa equipe. Se você é capaz de memorizar um baralho em menos de cinco minutos ou 100 dígitos em menos de três minutos, entre em contato conosco pelo site: <http://www.supermemoria.com.br>.

Para contratar palestras, treinamentos ou cursos com o autor, envie um e-mail para albertodellisola@gmail.com ou entre em contato pelo telefone (31) 3226-3967.



Introdução	7
Capítulo 1 – Um referencial inicial	11
Capítulo 2 – O que é leitura dinâmica?	15
Capítulo 3 – Etapas da leitura	19
Capítulo 4 – Motivação	21
Capítulo 5 – Reconhecimento	25
Capítulo 6 – <i>Skimming</i>	43
Capítulo 7 – Fluência	51
Capítulo 8 – O regulador de leitura	61
Capítulo 9 – Seu treinamento	71
Capítulo 10 – Considerações finais	91
Bibliografia	93

"Meus filhos terão computadores, sim, mas antes terão livros. Sem livros, sem leitura, os nossos filhos serão incapazes de escrever – inclusive a sua própria história."

Bill Gates

Este livro surgiu ao ouvir alguns comentários de colegas que fizeram cursos de leitura dinâmica e sentiram sua motivação esvair completamente nas semanas seguintes ao curso. "Para que ler dinamicamente se eu entenderei menos?", "Leitura dinâmica é bobagem, não serve para um advogado que precisa ler páginas e páginas de material muito complexo, por exemplo." Ao conversar com essas pessoas, percebi que elas haviam se submetido a treinamentos de leitura dinâmica totalmente incompatíveis com a rotina de um "concurseiro", rodeado por livros e apostilas de conteúdos complexos o bastante para não serem lidos na velocidade que os cursos de leitura dinâmica prometiam.

Assim, este livro não o tornará apenas um leitor mais rápido, mas também aumentará sua capacidade de compreensão. Ao final de seu treinamento, você será como um maratonista, capaz de definir a velocidade de leitura de acordo com o terreno em que você correrá. No entanto, tenho certeza de que, após o curso, sua velocidade mais baixa de leitura certamente será bem acima da velocidade que você utiliza para ler hoje.

OLHE PARA A BOLA

O tênis está entre meus esportes favoritos. Se você joga tênis, provavelmente seu técnico já lhe disse milhares de vezes que você deveria "olhar bem para a bola" antes de rebatê-la. No entanto, isso é fisicamente impossível! Durante uma partida de tênis, a velocidade da bola sempre ultrapassa a veloci-

dade de nosso pensamento consciente em ao menos meio segundo. Esse atraso em nosso pensamento acontece porque a imagem capturada pela retina leva um décimo de segundo para chegar ao nosso cérebro e outros 400 milissegundos para que consigamos formar uma percepção consciente da bola. Se os jogadores de tênis realmente "olhassem para a bola", esta atingiria a quadra antes mesmo que eles pudessem mover suas raquetes.

Outra situação em que nosso cérebro mostra seu poder é durante uma de nossas mais triviais atividades: atravessar a rua. Você já parou para pensar sobre como atravessar a rua é algo complexo? Antes de atravessar a rua, você calcula em fração de segundos:

- a velocidade instantânea de cada carro;
- a identificação do tipo de movimento de cada carro (uniforme, acelerado ou retardado);
- a distância até o outro lado da rua;
- o tempo disponível para atravessar a rua;
- a velocidade que você deve utilizar para conseguir atravessar a rua sem ser atingido.

Após realizar todos esses cálculos, nós somos capazes de atravessar com segurança.

Ainda que atingir uma bola de tênis ou atravessar a rua sejam feitos realmente incríveis, eles são apenas exemplos das tarefas fantásticas que nosso cérebro é capaz de realizar.

Na Grécia Antiga, os gregos ficavam tão impressionados com os poderes da mente humana que os atribuíam a uma entidade separada do ser humano: os *daemons*. Os *daemons* eram espíritos enviados

por Zeus para auxiliar as pessoas, dando conselhos ou até mesmo agindo em benefício dos homens. Até o ultrarracionalista Sócrates dizia que ele não teria sido capaz de vencer a guerra entre Atenas e Esparta se não fosse com a ajuda de seu *daemon*. Os romanos costumavam chamar esses espíritos sábios de *genii* (gênio). Assim, os povos da antiguidade atribuíam toda a sua sabedoria e inspiração à existência desses espíritos.

No entanto, essa visão não é tão distante da realidade. O matemático John von Neumann uma vez calculou que o cérebro humano poderia armazenar um número acima de 280 quintilhões – 280.000.000.000.000.000.000.000 – de bits de memória. Estima-se que nosso cérebro tenha 10^{12} neurônios e que o número das possíveis combinações entre eles (sinapses) seja maior que o número de partículas do universo.

Em contrapartida, ainda que tenhamos um verdadeiro computador em nossas cabeças, muitos de nós temos dificuldade em realizar multiplicações envolvendo números de apenas dois dígitos sem utilizar a calculadora ou até mesmo de nos lembrarmos do número do próprio celular. Dado o desleixo intelectual de nossa geração, acabamos contemplando a gênios como Einstein ou Leonardo Da Vinci da mesma maneira que os povos antigos: como se fossem seres dotados de poderes sobrenaturais.

PERFORMANCE E POTENCIAL

Conforme visto até agora, seu cérebro tem um potencial incrível. No entanto, grande parte das pessoas é muito cética em relação a todo esse potencial, alegando que se o cérebro fosse tão poderoso, por que somente poucas pessoas realmente mostrariam esse potencial?

Tony Buzan, criador dos mapas mentais e dos campeonatos de memória, fez uma pesquisa em que os sujeitos deveriam responder a cada uma das perguntas a seguir. Abaixo de cada pergunta está a resposta encontrada em mais de 95% de todos os

relatos de participantes da experiência.

- Na escola, já lhe ensinaram alguma coisa sobre o cérebro, suas funções e a maneira como ele compreende novas informações, memoriza, pensa etc?

Não.

- Você já aprendeu alguma coisa sobre como a memória funciona?

Não.

- Você aprendeu alguma coisa sobre mnemotécnica?

Não.

- Você aprendeu alguma coisa sobre como os olhos funcionam e como utilizar esse conhecimento em seu benefício?

Não.

- Você aprendeu alguma coisa sobre a natureza da concentração e maneiras para exercitá-la?

Não.

- Você aprendeu a importância de utilizar palavras-chave em suas anotações?

Não.

- Você aprendeu algo sobre criatividade?

Não.

De acordo com as respostas listadas anteriormente, creio que não deva existir mais qualquer dúvida sobre o motivo pelo qual o potencial de nossos cérebros não corresponde à performance alcançada pela maioria das pessoas.

OS GÊNIOS

De acordo com a psicologia, gênios são pessoas que produzem uma obra de valor inestimável, ca-

paz de mudar os paradigmas da humanidade. Mas, o que tornaria um gênio tão diferente de nós? Seriam eles mais inteligentes? A psicologia entende a inteligência como uma capacidade muito geral que permite raciocinar, planejar, resolver problemas, pensar de maneira abstrata, compreender ideias complexas e aprender (FLORES-MENDOZA, COLOM, 2006). É claro que existem pessoas mais inteligentes do que outras – pessoas agraciadas pela loteria que a genética promove a cada nascimento. Também é inegável que uma inteligência alta é preditora de um grande sucesso pessoal e acadêmico. No entanto, seria a inteligência a única explicação para certas pessoas serem tão fantásticas em seus campos de atuação? Você certamente discordaria disso se olhasse o boletim escolar ou o histórico profissional de alguns dos grandes cientistas de nosso passado.

Raramente um grande cientista se destacava na infância. Muitos deles eram rotulados como “lentos”, “incapazes” ou até mesmo “estúpidos”. O renomado matemático Henri Poincaré foi julgado como “imbecil” após se submeter ao teste de QI de Binet. Thomas Edison, inventor da lâmpada e de outras 1.903 invenções, foi considerado lento na escola.

Albert Einstein, disléxico, também mostrava problemas de aprendizagem na infância, sendo considerado muito lento ao ser comparado aos seus irmãos. Ele tinha tanta dificuldade com o uso da linguagem que sua família temeu que ele nunca aprendesse a falar. Assim, devido a sua dificuldade com o uso da linguagem, seu professor de grego uma vez lhe disse que ele nunca seria capaz de ser alguém na vida. No entanto, aos 26 anos de idade, Einstein surpreendeu a comunidade científica ao publicar, no verão de 1905, a teoria da relatividade. Dezesseis anos mais tarde, Einstein ganhou o prêmio Nobel devido à descoberta do efeito fotoelétrico, tornando-se não apenas uma celebridade internacional, mas também sinônimo de inteligência e dedicação.

GÊNIOS EM LABORATÓRIO

A maioria das pessoas entende que os gênios são frutos da genética e não do esforço. No entanto, na década de 1980, Marian Diamond, uma neuroanatomista da Universidade da Califórnia, em Berkeley, anunciou uma descoberta fantástica e capaz de revolucionar todos os paradigmas da época acerca de aprendizagem e dos gênios.

Em um de seus famosos experimentos, Diamond colocou ratos em um ambiente superestimulante, cheio de escadas, esteiras e outros brinquedos de todos os tipos. Um outro grupo de ratos ficou confinado em jaulas comuns. Aqueles ratos que viveram em um ambiente mais estimulante, além de viverem por três anos (o equivalente a 90 anos para os seres humanos), também tiveram seus cérebros aumentados em seu tamanho. Esse aumento foi devido às novas conexões criadas entre os diversos neurônios dos cérebros desses animais. Em contrapartida, os ratos que viveram nas jaulas comuns morreram mais jovens e tiveram menos conexões celulares em seus cérebros.

Desde a descoberta do neurônio, a genialidade sempre foi associada ao número de neurônios que cada indivíduo possuía. No entanto, no ano de 1911, Santiago Ramon e Cajal, pai da neuroanatomia, descobriu que, ao contrário do que se imaginava, o número de conexões entre neurônios (sinapses) eram os verdadeiros preditores da genialidade. O experimento de Diamond, citado antes, mostrava que, ao menos em ratos, era possível criar gênios em laboratórios, através de exercícios mentais.

Será que esses princípios se aplicariam às pessoas? Era o que Diamond queria descobrir. Ela obteve diversos cortes do cérebro de Einstein e os examinou. Conforme suas expectativas, Diamond encontrou um número maior de células gliais no lobo parietal esquerdo do cérebro de Einstein. As células da glia, geralmente chamadas neuróglias ou simplesmente glia (grego para “cola”), são células não neuronais do sistema nervoso central que proporcionam suporte e

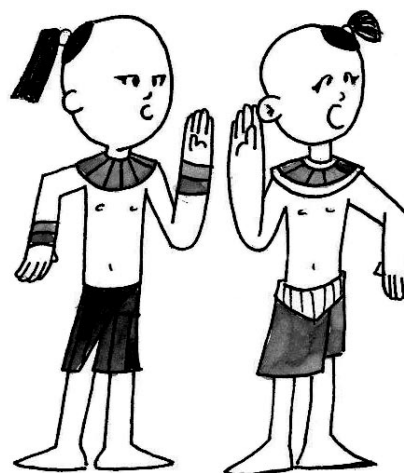
nutrição aos neurônios. Geralmente arredondadas, no cérebro humano as células da glia são cerca de dez vezes mais numerosas que os neurônios. Além disso, essas células também ajudam na transferência de sinais eletroquímicos entre neurônios. Diamond já esperava encontrar uma alta concentração dessas células no cérebro de Einstein, visto que ela também encontrou uma alta concentração dessas células nos cérebros de seus “ratos gênios”. A presença dessas células no cérebro de Einstein sugeriria que um processo de enriquecimento similar ocorreu durante a vida do famoso físico.

Ao contrário dos neurônios, que se reproduzem pouquíssimo ao longo de nossa vida, células gliais, axônios e dendritos podem aumentar em número, de acordo com a maneira com que nós usamos nosso cérebro. O trabalho de Diamond sugere que, quanto mais aprendemos, mais conexões são criadas.

PARA QUE PENSAR?

Para você ter uma ideia, antes da invenção do primeiro alfabeto linear (por volta de 1700 a.C., pelos fenícios) todo o processo de transferência de informação era basicamente oral e, para tanto, esses povos precisaram desenvolver técnicas eficazes de memorização de forma a assegurar sua unidade política, social e religiosa.

Assim, os povos antigos foram as mentes mais brilhantes que já surgiram no planeta. Atualmente, existem diversas facilidades que coíbem nosso desenvolvimento intelectual. Há uns dias, perguntei a um amigo qual era o seu novo número de telefone celular. Em vez de me responder, ele disse: “só um minuto”. Em seguida, consultou a agenda de seu celular, onde havia cadastrado um telefone com o nome de “meu número”. É claro que, por eu ser um campeão de memória, o fato rendeu boas risadas em nossa roda de amigos. No entanto, esse fato nos exemplifica claramente como nossa sociedade está pensando cada vez menos. Ainda que estejamos na era da informação, os seres humanos estão pensando cada vez menos.



Uma vez, em uma palestra, ao mostrar minha indignação perante essa preguiça mental que parece contaminar nossa sociedade, um senhor me fez a seguinte pergunta: “Mas, se eu posso anotar tudo no meu celular, para que iria me dar ao trabalho de guardar na cabeça meus compromissos ou números de telefone?” Ao contrário do que se pode imaginar, eu não pretendo voltar para a antiguidade. Eu realmente gosto das invenções da atualidade, como o computador e o celular. Desse modo, o que proponho não é o fim aos modernos equipamentos eletrônicos. Pelo contrário, se não fossem os avanços tecnológicos eu dificilmente poderia me comunicar com Dominic O’Brien ou Ben Pridmore, campeões mundiais de memória, para discutirmos sobre a criação de novas técnicas para vencer os campeonatos de memória ou para quebrar a banca nos cassinos! O grande problema está no uso da tecnologia como muleta e não como ferramenta para o desenvolvimento humano. Quando começamos a utilizar essas muletas tecnológicas de maneira cada vez mais sistemática, nos tornamos cada vez menos capazes de pensar, nos tornando presas fáceis para as diversas doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Assim, espero que nosso curso não o torne apenas capaz de passar nas provas ou nos concursos que você deseja, mas também torne sua vida mental cada vez mais saudável.

Um referencial inicial

“A leitura engrandece a alma.”
Voltaire

Em qualquer processo de aprendizagem, é importante que se tenha um referencial inicial. Sem ele não é possível definir nossas metas diárias de aprendizagem e avaliar nosso desempenho.

Para avaliar seu referencial inicial e seu progresso ao longo das semanas de seu treinamento, usaremos alguns parâmetros:

- **PCL:** Palavras Contidas na Linha. Esse parâmetro se refere à média da quantidade de palavras existentes por cada linha do seu texto. Para calculá-lo, você inicialmente contará a quantidade de palavras existentes em três linhas de seu texto. Entende-se por “palavra” não apenas os substantivos, mas qualquer elemento que apareça na linha, incluindo artigos, preposições ou até mesmo pronomes. Após somar a quantidade de palavras existentes nas três linhas, você irá calcular a média de palavras por linha. Assim, dividirá o número de palavras encontradas nas três linhas pelo número três. Esse será o seu PCL.

- **PCT:** Palavras Contidas no Texto. Para calculá-lo, basta multiplicar o número de linhas encontradas no texto (ou a média de linhas, se o texto for muito extenso) pelo número de Palavras Contidas na Linha (PCL). Assim, se o texto contém cerca de 11 palavras por linha, e contém uma média de 76 linhas, o seu PCT será 836 palavras.

- **PLM:** Palavras Lidas por Minuto. Para calculá-lo, você dividirá o número de Palavras Contidas no Texto (PCT) pelo tempo necessário para

lê-las. Assim, se o texto tiver 590 palavras e você tiver despendido 2,5 minutos (2 minutos e 30 segundos), seu PLM será $590/2,5$, que será 236 palavras lidas por minuto.

- **PC:** Percentual de Compreensão do Texto. Ao final deste livro, você encontrará uma série de textos especialmente projetados para calcular sua velocidade de leitura e compreensão. Após cada um desses textos, você encontrará um questionário com algumas perguntas, capazes de avaliar seu nível de compreensão em cada texto. O PC será calculado a partir da porcentagem de acertos obtidos no teste. Assim, se você tiver acertado cinco dentre sete questões, seu PC será de:

$$\frac{5}{7} = 0,70 = 70\%.$$

- **PCM:** Palavras Compreendidas por Minuto. Esse parâmetro é o número de palavras que você é capaz de compreender em cada um minuto de leitura. Para calculá-lo, basta seguir a seguinte fórmula:

$$PCM = \frac{PLM \times PC}{100}$$

Para ficar mais claro, vamos a um exemplo. Suponha que você obteve 236 para PLM e 70% para PC. Logo, seu PCM será calculado da seguinte maneira:

$$PCM = \frac{236 \times 70}{100} = 165,2$$

Resultado: 165,2 palavras compreendidas por minuto.

Para avaliar seu referencial inicial, escolhi um texto para que você leia e, posteriormente, responda às perguntas referentes a ele. A única recomendação de leitura que farei é a seguinte: não acelere sua leitura. Se você ler mais rápido do que lê normalmente, você não será capaz de estabelecer um referencial inicial de leitura realmente fidedigno em relação à sua condição inicial.

Não se preocupe se você obtiver notas baixas no teste de leitura ou de compreensão. Lembre-se de que este livro é destinado à pessoas que querem melhorar suas habilidades de leitura. Desse modo, notas baixas não são apenas comuns, mas também esperadas.

Assim, faça sua leitura da maneira como você lê normalmente, sem aumentar a velocidade, sem se preocupar em reter todos os detalhes do texto e sem se preocupar com o resultado. Coloque um cronômetro ao seu lado e faça você mesmo a medição de seu tempo – uma terceira pessoa marcando seu tempo certamente vai atrapalhar seu desempenho. Respire fundo e comece agora.

Inicie o cronômetro agora.

Açougues Linharenses apresentam diferença de preços de até 32%

Franklin Cirino

O preço das carnes de maior consumo doméstico apresenta variações em Linhares. A diferença de preço entre os 11 açougues pesquisados pela reportagem de *O Pioneiro* chega a 15,94% para o quilo do acém e a 32% para o quilo de frango. Há açougues

que vendem o acém a R\$ 8,00 e outros que comercializam a carne a R\$ 6,90. Quanto ao frango, que outrora foi símbolo do Plano Real e vendido a 99 centavos em 1994, os preços variaram entre R\$ 3,75 e R\$ 4,95. Para a doméstica Cristiane da Cruz, de 32 anos, a diferença não é tão significativa. “Deveriam vender mais barato ainda. De um tempo pra cá os preços aumentaram muito”. Arivaldo Costa, montador de andaimes, de 36 anos, discorda com Cristiane sobre a variedade de preços. “Se eu economizar dez centavos, já está bom. Qualquer quantia menor é válida.” Adriano Peroba Taquetti, proprietário de um dos açougues pesquisados, disse que os preços não são iguais em todos os estabelecimentos porque os comerciantes dependem dos frigoríficos que os abastecem para fazerem seus preços. “Em Linhares há inúmeros fornecedores que repassam o produto a custos diversos, por isso o preço final destoa tanto”. Ele aponta o aumento do valor da arroba de boi no mercado como responsável pela inflação da mercadoria. Arivaldo aconselha às pessoas que pesquisessem mais e que pechinchem. “Peguem este jornal, mostrem ao dono do açougue que vende mais caro e pechinchem”.

(Jornal *O Pioneiro*, Linhares, E.S., 27/07/2008)

Pare o cronômetro agora!

Agora, sem retornar ao texto, tente responder as seguintes questões:

1. Quanto à variação do quilo do acém na cidade de Linhares, conforme apresentado no texto, podemos dizer que:

- a) O preço varia de R\$ 8,00 a R\$ 3,90 o quilo.
- b) O preço varia de R\$ 8,00 a R\$ 6,90 o quilo.
- c) O preço varia de R\$ 8,00 a R\$ 5,90 o quilo.
- d) O preço varia de R\$ 8,00 a R\$ 4,95 o quilo.

2. No ano de 1994, o quilo do frango chegou a ser vendido a que preço?

- a) R\$ 2,99.
- b) R\$ 1,99.
- c) R\$ 0,99.
- d) R\$ 1,19.

3. Qual a profissão de Arivaldo Costa, de 36 anos, um dos entrevistados?

- a) Servente de pedreiro.
- b) Proprietário de açougue.
- c) Jornalista.
- d) Montador de andaimes.

4. Segundo Adriano Peroba Taquetti, um dos entrevistados, qual o fator responsável pela inflação da mercadoria?

- a) O aumento do valor da arroba de boi no mercado.
- b) O aumento no consumo de carnes pelos brasileiros.
- c) A escassez do gado de corte na indústria agropecuária.
- d) Os problemas surgidos após o Plano Real que culminaram em prejuízos ao setor alimentício.

5. Quantos açougues foram pesquisados em Linhares?

- a) Dez.
- b) Onze.
- c) Doze.

d) Treze.

6. Qual o nome do autor do texto?

- a) Franklin Macedo.
- b) Rick Gonçalves.
- c) Franklin Cirino.
- d) Rick Campos.

7. A porcentagem máxima que varia os preços das carnes nos açougues Linharenses, conforme informado no título do texto é de:

- a) 22%.
- b) 32%.
- c) 42%.
- d) 52%.

Respostas

- 1. b.
- 2. c.
- 3. d.
- 4. a.
- 5. b.
- 6. c.
- 7. b.

Número total de palavras	253
Tempo de leitura	
PLM	
PC	
PCM	

Tabela 1.1.

VELOCIDADES DE LEITURA

Após calcular o seu PLM atual, marque um X na velocidade em que você se encontra atualmente e outro X na velocidade a que você quer alcançar ao final de seu treinamento.

Velocidade em Palavras Lidas por Minuto (PLM/plm)	Comentários sobre a velocidade	Atual	Objetivo
1 – 100 plm	Provavelmente você acabou de ser alfabetizado ou possui muito pouco contato com a leitura. Você acha difícil compreender o que lê.		
100 – 200 plm	Baixa velocidade de leitura para adultos. É a velocidade média de leitura para crianças de 6 a 12 anos. Baixa compreensão.		
200 a 250 plm	Velocidade média de leitura dos adultos. Geralmente garante cerca de 50% de compreensão do material lido.		
250 a 350 plm	Velocidade de leitura levemente acima da média. É a velocidade de leitura encontrada em grande parte dos universitários. Você geralmente compreende mais da metade do que lê.		
350 a 500 plm	Excelente velocidade de leitura. Você gosta de ler e possui taxa de compreensão relativamente alta.		
500 a 800 plm	É a velocidade de leitura encontrada em aficionados por livros. É possível alcançar a essa velocidade sem treinamentos específicos. Compreensão acima de 75% do material.		
800 a 1000 plm	Incrível velocidade de leitura. Sua compreensão é próxima do máximo. Provavelmente fez algum treinamento de leitura dinâmica e pratica exercícios com frequência.		
1000 a 4000 plm	Velocidade de campeões mundiais de leitura dinâmica. Se você consegue obter essas velocidades com alta compreensão, certamente deve começar a competir em campeonatos desse tipo.		

Tabela 1.2.

O que é leitura dinâmica?

“Qual loga, qual nada! A melhor ginástica respiratória que existe é a leitura, em voz alta, dos Lusíadas.”
Mário Quintana

Por que ler mais rápido?

Atualmente, existem no mercado diversos cursos de leitura dinâmica, com métodos que variam entre livros, CDs, programas de computador e até mesmo verdadeiras máquinas para leitura. Alguns desses programas alegam ensiná-lo a ler com velocidades que variam entre 2.000 a 25.000 palavras por minuto. Atualmente, só conhecemos uma pessoa capaz de ler a essas velocidades e com alta compreensão: Kim Peek. Ao contrário do que você possa imaginar, Kim jamais frequentou qualquer um desses cursos de leitura dinâmica. Na verdade, Kim nasceu em 1951, com uma cabeça bem maior do que o normal, em cuja parte posterior havia uma encefalocele (uma “bolha”, do tamanho de uma bola de beisebol), que desapareceu. Havia também outras anormalidades, incluindo uma deformação do cerebelo, responsáveis por suas grandes dificuldades motoras. No entanto, a mais notável era a ausência do corpo caloso, a grande placa de tecido nervoso que normalmente interliga os hemisférios cerebrais. Os cientistas não sabem ao certo, mas essa combinação de anomalias tornou seu cérebro capaz de desenvolver uma habilidade de leitura e memorização realmente impressionantes.

Kim é capaz de ler duas páginas ao mesmo tempo, cada uma com um olho. Ele é capaz de evocar com precisão qualquer trecho dos mais de 7.600 livros que já leu desde os três anos de idade. A maioria desses livros, ele leu apenas uma vez. Infelizmente, apesar de Kim ser continuamente estudado por cientistas do mundo inteiro, incluindo cientistas da

NASA, ninguém sabe ao certo como ele consegue executar essas proezas. Desse modo, assim como ninguém sabe como Kim consegue ler e memorizar tão facilmente, ninguém é capaz de ensinar essas habilidades a outras pessoas.

O design de nossos olhos e sistema nervoso define alguns limites físicos para a leitura dinâmica. Ao contrário do que você possa imaginar, nossos olhos não mexem suavemente sobre cada linha de palavras. Caso queira verificar essa propriedade de nossos olhos, preste atenção aos olhos de alguém que está lendo algum material. Durante a leitura, nossos olhos fazem pequenos saltos, ou “fixações”. O número máximo de fixações físicas que o olho pode fazer é de 300 por minuto. Em leitores dinâmicos (eficientes), a distância entre cada fixação é de aproximadamente uma polegada. Isso significa que eles conseguem ver e registrar, aproximadamente três palavras por fixação.

Essa é a principal razão pela qual sérios especialistas costumam estimar que a maior velocidade de leitura possível, com total compreensão e sem pular palavras, é de 900 palavras por minuto. Muitas vezes, para aumentar nossa familiaridade com o material a ser lido, fazemos uma pré-leitura chamada *skimming*. Durante o *skimming*, simplesmente corremos os olhos pelo texto em busca de termos ou tópicos importantes. No entanto, ainda que você tenha excelentes habilidades em fazer esse tipo de leitura, ela nunca será capaz de substituir a leitura propriamente dita.

Assim, sugiro que você trate com certo ceticis-

mo qualquer curso de leitura dinâmica que anuncia velocidades de leitura acima de mil palavras por minuto com total compreensão.

Se você acredita já ter uma boa velocidade de leitura, isso talvez aconteça porque você tenha o hábito de “saltar” palavras durante sua leitura, ainda que inconscientemente. Você talvez descubra que sua velocidade de leitura é abaixo da média e passe a saltar palavras para melhorar sua velocidade de leitura. Esse hábito de saltar palavras geralmente diminui a compreensão. Nos capítulos seguintes, você aprenderá técnicas que lhe permitirão aumentar sua velocidade de leitura sem prejudicar o seu entendimento.

Provavelmente, você já foi abordado por pessoas que alegavam que, para ler dinamicamente, você precisaria comprar máquinas, programas especializados ou participar de treinamentos caríssimos. Isso não é verdade. Cada um desses recursos traz algumas falhas, devendo ser utilizados apenas como complementos para o seu treinamento. Por exemplo, frequentemente esses métodos de leitura forçam uma velocidade fixa (ritmo) de leitura. Conforme você aprenderá neste livro, você precisa variar o seu ritmo de leitura enquanto lê. Outros sistemas não são capazes de simular no computador as dificuldades encontradas durante a leitura de material impresso – alvo principal de nossas leituras. As técnicas que serão ensinadas neste livro são tão eficientes, ou talvez mais eficientes, que qualquer uma dessas ferramentas que você possa adquirir. Tenho desenvolvido alguns estudos sobre linguagem e leitura na UFMG e jamais vi qualquer artigo que afirmasse que essa parafernália seja mais eficiente que as simples técnicas que lhes ensinarei neste livro.

Algumas pessoas lhe dirão que é realmente possível ler em velocidades entre 2.000 e 25.000

palavras por minuto. Elas tentarão lhe convencer utilizando algumas frases feitas como “você desconhece o seu verdadeiro potencial”, “para nosso cérebro, nada é impossível” ou “você está criando barreiras para seu desenvolvimento”. Essas pessoas provavelmente estão lhe tentando vender algum sistema que “não é qualquer cientista que realmente entende”. Assim, farão alguma proposta entre R\$ 2.000 e R\$ 15.000 para que você aprenda como esses fantásticos sistemas funcionam. Esses sistemas realmente funcionam: para os seus vendedores e seus criadores, que recebem milhares de dólares anualmente pelos seus livros e cursos. No entanto, é engraçado que esses mesmos empresários não invistam nem um dólar em pesquisas científicas que possam abalizar seus métodos. Se você fizer uma pesquisa minuciosa em portais científicos como Sciencedirect ou Scielo, verá que não existe qualquer menção a essas técnicas maravilhosas de leitura.

Segue abaixo a tabela com os resultados do último campeonato de leitura dinâmica, realizado em 2003 na Inglaterra.

Posição	Nome	Palavras Lidas por Minuto (PLM)	Taxa de compreensão	Palavras Compreendidas por Minuto (PCM)
1	Anne L. Jones	2284	56,30%	1285
2	Andrew Havery	1108	56,30%	623
3	Henry Hopking	1330	45,80%	610

Tabela 2.1

Adivinhe qual o método que Anne Jones ensina para seus alunos? As mesmas técnicas que serão ensinadas neste livro. Se esses sistemas de leitura acima de 20.000 palavras por minuto funcionam, por que nunca vemos resultados mais altos que esses nos campeonatos de leitura dinâmica?

Mitos sobre leitura dinâmica

Antes de iniciarmos nosso treinamento, é importante que alguns mitos sobre leitura dinâmica sejam derrubados:

- **Se eu ler mais rápido, minha compreensão vai diminuir.** Isso não é necessariamente verdade. Leitores muito lentos geralmente sobrecarregam a nossa memória operacional, não sobrando espaço para o entendimento. Você pode aumentar a sua velocidade de leitura, sem pular palavras e ainda assim aumentar sua compreensão.
- **Preciso ler o livro inteiro.** Falso! Livros são uma maneira de capturar e transferir informações, conhecimento e ideias de um autor para o leitor. No entanto, muitas vezes nos interessamos apenas por alguns tópicos ou passagens abordados no livro. Além disso, a intenção do autor ao escrever o livro não é necessariamente a mesma que a sua para lê-lo. Tenha isso em mente e faça uma verdadeira caça ao tesouro, buscando apenas aquilo que realmente será compatível com seus objetivos. Se você não estiver encontrando alguma informação que valha seu precioso tempo, tenha coragem de saltar parágrafos, capítulos ou até mesmo livros inteiros.
- **Já tenho uma boa velocidade de leitura. Não vejo motivo para melhorar minha velocidade de leitura.** Essa afirmação também, quase sempre, é equivocada. Pesquisas mostram que os ganhos alcançados com o treinamento do globo ocular são permanentes. Ainda que você seja um bom leitor, sua velocidade de leitura certamente pode melhorar.

História da leitura dinâmica

Os primeiros cursos de leitura dinâmica surgiram no início do século XX, período em que houve uma verdadeira explosão editorial, e que a cada dia apareciam mais e mais livros sobre diversos assuntos. A leitura tradicional, carregada de vícios como

vocalização e subvocalização, não era mais adequada para a quantidade de material a ser lido. A maioria desses cursos pioneiros de leitura dinâmica surgiu de uma fonte completamente inesperada: a Força Aérea norte-americana.

Naquela época, alguns técnicos táticos observaram que, durante o voo, um certo número de pilotos estava tendo dificuldades em distinguir os aviões aliados e inimigos, durante o combate. Essa inabilidade trazia tanta desvantagem para os Estados Unidos que psicólogos e pedagogos da Força Aérea norte-americana começaram a investigar possíveis soluções para esses problemas. Após bastante pesquisa, esses estudiosos desenvolveram uma máquina chamada taquitoscópio. O taquitoscópio é uma máquina bem simples, capaz de projetar diversas imagens em uma tela, uma após a outra, com intervalos de tempo bem definidos.

Para estudar a capacidade de identificação das aeronaves, os cientistas projetaram na tela diversas fotos de aeronaves aliadas e inimigas. Inicialmente, as imagens eram projetadas com intervalos de tempo bem grandes. No entanto, gradativamente, eles iam diminuindo o tamanho das imagens e o tempo de exposição. Após um tempo de treinamento, os cientistas descobriram que qualquer indivíduo era capaz de identificar em no máximo 15 centésimos de segundo e com altíssima precisão até as mais minúsculas fotos de aeronaves inimigas e aliadas.

Essas descobertas sobre as possibilidades de percepção visual levaram os cientistas a criarem estudos análogos, envolvendo a leitura. Usando o mesmo treinamento e equipamento, eles inicialmente projetaram na tela uma apenas uma palavra, que ficou exposta por cinco segundos. Após esses cinco segundos, essa palavra foi substituída por uma palavra um pouco menor, que foi exposta por um tempo ainda menor. Gradativamente, os cientistas foram aumentando o número de palavras e diminuindo seu tamanho e tempo de exposição. Os cientistas descobriram que o ser humano era capaz de identificar até mesmo quatro palavras simultaneamente, em um tempo de exposição de apenas 15 centésimos de segundo.

Essa descoberta levou a criação de diversos cursos de leitura dinâmica. Como esses cursos eram baseados no treinamento da Força Aérea, todos utilizavam o taquitoscópio em seu treinamento.

Esses cursos geralmente ofereciam ao aluno um gráfico onde eram anotados seus progressos. No eixo das ordenadas, encontrávamos uma escala de eficiência de leitura, graduada de 100 a 400 palavras por minuto. A maioria das pessoas, inicialmente com uma velocidade de 200 palavras por minuto, eram capazes de atingir até mesmo 400 palavras por minuto, com o treinamento adequado. Infelizmente, foi constatada uma grande insatisfação dos estudantes, semanas após o treinamento. Muitos dos estudantes que se submeteram a esse treinamento, em um curto espaço de tempo, voltaram a ter suas antigas velocidades de leitura.

Anos mais tarde, pesquisadores descobriram que o leitor mediano é capaz de ler de 200 a 400 palavras por minuto, sem qualquer esforço ou treinamento especial. Desse modo, foi constatado que esse aumento verificado após esse treinamento não tinha nenhuma relação com o uso do taquitoscópio. Na

verdade, esse aumento foi decorrente da motivação que os alunos tinham por estar participando de um treinamento de leitura.

Foi apenas no final dos anos 50 que seria desenvolvido um método realmente prático de leitura dinâmica. Evelyn Wood, professora e pesquisadora, passou a investigar o motivo pelo qual algumas pessoas, naturalmente, liam bem mais rápido do que as outras. Desse modo, ela passou a buscar técnicas que a possibilitassem ler mais rápido. No entanto, os relatos dos leitores dinâmicos naturais não eram muito úteis: grande parte deles não sabia como eram capazes de ler tão rápido.

Um dia, enquanto limpava alguns livros, ela percebeu que o movimento de suas mãos sobre o livro chamou a atenção de seus olhos, permitindo que eles percorressem com mais suavidade por toda a página. Assim, ela passou a utilizar uma das mãos como um guia para a leitura dinâmica. Estava criado o “Método Wood” de leitura. Evelyn também foi a responsável pela criação do termo *speed reading*, termo utilizado nos países de língua inglesa para se referirem a leitura dinâmica.

Etapas da leitura

“Muitos homens iniciaram uma nova era na sua vida a partir da leitura de um livro.”
Henry Thoreau

Pense por alguns instantes o que você acha que é a leitura, e escreva logo abaixo a sua definição.

Geralmente as pessoas costumam definir leitura como “entendimento das ideias do autor” ou “a assimilação de informações impressas”. No entanto, essas definições são apenas parte da verdadeira definição do que é leitura.

O modelo de dupla rota

Atualmente, existem diversos pressupostos teóricos que buscam compreender os processos mentais envolvidos tanto na pronúncia quanto na compreensão de palavras isoladas e sentenças.

O modelo de dupla rota é o pressuposto teórico mais estudado. Segundo esse processo, a leitura acontece por dois caminhos, ou rotas: a rota fonológica e a rota lexical. A rota fonológica se caracteriza pela decodificação segmentada das palavras, por meio da conversão grafema-fonema (letra-som). Para que haja compreensão, a mediação fonológica é fundamental, e o significado é resgatado pela fala interna. Se usar apenas essa rota, o leitor pode não compreender o que está escrito pelo fato de não acessar o conteúdo semântico.

Já a rota lexical permite o reconhecimento da

palavra como um todo, não sendo necessária a conversão grafema-fonema, uma vez que a representação ortográfica das palavras estaria armazenada no *input* ortográfico. Nesse caso, o reconhecimento ortográfico é direto, e o acesso ao conteúdo semântico ocorre sem mediação fonológica, tornando a leitura mais rápida e eficaz. Se usar apenas essa rota, o leitor pode não ser capaz de ler palavras novas ou de baixa frequência de ocorrência na língua. (NIKAEDO, KURIYAMA, MACEDO, 2007).

Leitores competentes, dinâmicos ou não, fazem uso das duas rotas. Desse modo, ao visualizar uma palavra muito corriqueira como “casa” ou “escola”, o leitor competente não faz qualquer silabação. Ele simplesmente identifica visualmente essas palavras. No entanto, quando esse mesmo leitor visualiza uma palavra estrangeira como *business*, *diet*, ou uma palavra de baixa frequência em nosso idioma como “dilatatório” ou até mesmo pseudopalavras (palavras que não existem) como “calona” ou “pemota”, ele faz uso da rota fonológica para poder lê-las. Assim, palavras de alta frequência são eficientemente reconhecidas e lidas via rota lexical, enquanto para leitura de palavras novas, pseudopalavras ou palavras de baixa frequência, é necessária a conversão dos grafemas em seus fonemas correspondentes, sendo utilizada a rota fonológica.

Independente da rota utilizada (fonológica ou lexical), a leitura pode ser definida como um processo de assimilação de informações impressas, que se constitui dos seguintes passos:

1. Motivação: processo que leva o leitor a querer

ler o texto. Grande parte dos problemas de leitura se concentra nessa etapa.

2. Reconhecimento: essa etapa se refere ao conhecimento prévio que o leitor tem sobre os símbolos e palavras a serem lidas. Essa etapa antecede o processo físico da leitura.

3. Assimilação: é um processo físico no qual os olhos captam a luz refletida pelas palavras, enviando esses dados ao cérebro, através do nervo óptico.

4. Intraintegração: é o equivalente a uma leitura básica, na qual o leitor integra todas as informações contidas no texto.

5. Extraintegração: essa etapa inclui a análise, crítica, apreciação, seleção e rejeição. É o processo no qual o leitor integra as informações contidas no texto a todo conhecimento prévio do leitor, sendo capaz de interpretá-lo de maneira crítica.

6. Retenção: processo básico de armazenamento de informações.

7. Evocação: é a habilidade em extrair as informações armazenadas no processo de retenção.

8. Comunicação: é o uso que é feito das informações armazenadas. Pensar criticamente.

Pense por alguns instantes sobre seus problemas pessoais durante o processo de leitura e escreva-os a seguir:

Observe que, certamente, eles se encontram em uma das etapas citadas anteriormente. Ao longo de nosso curso, iremos eliminar todas essas dificuldades.

Motivação

“A leitura é uma fonte inesgotável de prazer mas por incrível que pareça, a quase totalidade, não sente esta sede.”
Carlos Drummond de Andrade

Por que muitas pessoas detestam ler?

Conforme dito no capítulo anterior, a motivação é a primeira etapa para o processo de leitura. O grande problema da maioria dos “concurseiros” e estudantes se encontra justamente nessa primeira etapa. Geralmente, quando pequenos, não temos qualquer incentivo para criarmos gosto pela leitura. Pelo contrário, em toda nossa vida escolar, a leitura é sempre parte do repertório de ferramentas utilizadas para nos punir. “Não fez o dever de casa? Então *leia* os Capítulos 1 e 2 e faça um resumo.” “Por favor, *leiam* o livro *X* até a próxima semana, para fazerem a prova.” Em nossa vida escolar, são poucos os momentos em que realmente existe alguma atividade que envolva a leitura de maneira lúdica e divertida. Desse modo, os estudantes que realmente gostam de ler adquiriram esse hábito *apesar* da escola e não por causa dela.

Assim, muitos de nós carregamos, por toda a vida, aversão à leitura. No entanto, é possível adquirir o hábito de leitura após a escola? Como fazer isso?

Escolha dos livros

Se você faz parte do grupo de alunos que detesta ler, não se envergonhe. A culpa certamente não é sua. No entanto, cabe a você inverter essa situação. A escolha adequada do livro é um importante passo para adquirir-se o hábito de leitura. Quais os temas que lhe interessam? Suspense? Autoajuda? Ficção?

Não importa! Escolha um livro que lhe dará prazer em ler. É óbvio que é interessante criar o hábito de ler obras como Machado de Assis ou Kant. No entanto, insistir na leitura dessas obras antes de se criar o hábito de leitura pode não ser tão produtivo, caso não surja um interesse do próprio leitor em lê-las.

Já ouviu falar do bruxinho Harry Potter? Esse pequeno bruxo, criado pela escritora J. K. Rowling é um dos maiores sucessos bibliográficos de todos os tempos. Uma vez, vi professores criticando a leitura das aventuras de Harry Potter. Diziam que era uma leitura vazia e superficial. No entanto, Harry Potter foi capaz de causar uma verdadeira revolução no hábito de leitura das crianças, levando crianças de seis ou sete anos de idade a lerem livros com mais de 500 páginas! Tornei-me fã do pequeno bruxo quando vi um garoto de 10 anos lendo o livro *Harry Potter e a Câmara Secreta* – em inglês! Ávidos em saber o que aconteceria com o herói, as crianças não conseguiam esperar para a leitura da obra traduzida, sendo capazes de lê-la em inglês! O interesse em conhecer a saga do pequeno bruxo foi o suficiente para incentivar não apenas o hábito de leitura nas crianças, mas até mesmo o interesse no aprendizado de um novo idioma. Após a leitura de todos os sete livros da saga do pequeno bruxo, as crianças começaram a sentir falta de acompanharem de perto as aventuras de algum herói. Desse modo, passaram a ler outros livros, adquirindo o hábito de leitura.

Assim, creio que a escolha de um tema que lhe interesse é o primeiro passo para a aquisição do hábito de leitura. Gosta de suspense? Qual o problema em gostar de Stephen King ou de Sidney Sheldon?

Gosta de policiais? Oras, então escolha Arthur Conan Doyle, criador de Sherlock Holmes ou Agatha Christie, criadora do detetive Poirot. O importante é começar a gostar daquilo que se lê. Posteriormente, deve-se trabalhar no aumento da qualidade do material a ser lido, escolhendo clássicos da literatura brasileira e internacional.

Motivo de leitura

Todas as ações que você realiza, em todos momentos do dia, são motivadas – algo o impele a fazê-las. Há uma razão, uma necessidade, um desejo; o que quer que seja, pode ser definido por um motivo. Eu odeio lavar louça ou qualquer atividade que se baseie na desleal luta entre o sabão e a gordura. Interessante é que muita gente realmente adora lavar louça. Existem pessoas que não podem ver uma leiteira suja que logo partem para a cozinha para lavá-la. Por que será que existe essa diferença tão grande de opiniões? Será que a louça das pessoas que gostam de lavar louça são mais atraentes e menos nojentas que a minha?



Certamente não. O que acontece é que as pessoas que gostam de arrumar a cozinha não veem apenas uma pia suja. Elas veem uma pia que vai ficar limpa. O principal motivo de leitura é algo chamado resulta-

do. Ainda que o processo para chegar em nosso objetivo demande algumas atitudes que não gostaríamos de fazer (deixar de sair com os amigos, estudar mais, comer menos...), é o resultado que desejamos alcançar que deve guiar nossas ações. William Douglas, juiz federal e palestrante, diz que, nos seus tempos de estudo, ele usava um xerox do contracheque de um amigo defensor público: sempre que começava a hesitar, olhava o contracheque e lembrava o quanto desejava ter um com seu nome. Nós não devemos fazer apenas o que gostamos, mas devemos gostar do que fazemos. Assim, se você não gosta de qualquer atividade importante, crie um motivo que o incentive a fazer com prazer o que você detesta. Se você acha chata alguma matéria da escola ou faculdade, lembre-se de que seu futuro depende daquilo.

Sejam quais forem seus objetivos em sua vida, é importante que você escolha um motivo que funcione como o motor de sua ação transformadora. Desse modo, o motivo para a leitura dinâmica é essencial para iniciarmos nosso treinamento. Esse motivo de leitura será o responsável por acabar com a aversão à leitura ou até mesmo a preguiça que pode estar parasitando sua vida acadêmica. Neste momento, talvez seja difícil encontrar seus verdadeiros motivos de leitura. Aqui estão algumas perguntas que podem lhe auxiliar nessa tarefa:

- Quando se olha no espelho, você está satisfeito com o que vê?
- Você está satisfeito com os rumos que sua vida tem tomado?
- Você é o verdadeiro protagonista de sua vida ou um mero coadjuvante?
- Se o mundo acabasse hoje, o que você faria?

De todas essas perguntas, creio que a última seja a mais importante. Sinceramente, se você mudaria completamente sua vida frente ao fim do mundo, você não é feliz. Por que esperar o fim dos tempos para realmente começar a viver sua vida? Quais são seus maiores sonhos? Atualmente, você vê alguma perspectiva de realmente alcançá-los? Se vivemos

para poder realizar nossos sonhos, qual o motivo para continuar vivendo, se nunca poderemos realizá-los?

Bem, sinto que agora conseguimos alcançar seus sonhos mais distantes. Desse modo, creio que agora você está pronto para responder a seguinte pergunta: Quais os motivos que você tem para começar a ler mais rápido e melhor?

Liste a seguir alguns motivos para melhorar sua velocidade e compreensão na leitura:

Metas de estudo bem definidas

A definição de metas de estudo é primordial. Diversas experiências já demonstraram que é muito mais fácil executar tarefas quando temos alguma meta ou objetivo bem definidos. Desse modo, quanto mais próximos estamos desse objetivo ou modo, mais rapidamente executamos nossa tarefa. Joyce Brothers, famosa psicóloga dos anos 1950, costumava dizer que uma meta bem definida se parece com um ímã: quanto mais perto o ímã se encontra de um pedaço de metal, mais forte será a atração. Qualquer que seja a tarefa que você deseja fazer, você trabalhará de maneira mais eficiente e eficaz conforme for se aproximando do final da tarefa. Ou seja, quanto mais próximo do final da tarefa, mais rápido você trabalhará e estará sujeito a menos erros.

Uma experiência realizada sobre esse assunto teve como objeto de estudo um grupo de fazendeiros em um campo de trigo. Nesse grupo, todos eram igualmente capacitados para manejar uma foice e ceifar o trigo de maneira adequada. Dividiram-se os fazendeiros em dois grupos, cada qual trabalhando em um lado oposto do campo de trigo. Os dois

lados do campo de trigo eram idênticos na forma e área, diferenciando-se apenas na existência de bandeiras vermelhas de dez em dez metros, ao lado de um dos campos.

Os dois grupos começaram a ceifar o trigo no mesmo instante e velocidade. No entanto, verificou-se que o grupo que trabalhava no lado do campo marcado por bandeiras trabalhava muito mais depressa. Além disso, quanto mais perto estavam de uma das bandeiras, maior era a rapidez e eficiência do serviço.

Para verificar a fidedignidade dos dados obtidos, a experiência foi repetida no dia seguinte invertendo-se os dois grupos. Dessa vez o segundo grupo, agora trabalhando no lado que continha as bandeiras, saiu-se bem melhor do que o primeiro.

Assim, verificou-se o poder que as metas têm sobre os indivíduos durante a execução de uma tarefa. Isso acontece porque sentimos certa exaltação ao percebermos que estamos nos aproximando de nossa meta. Desse modo, passamos a trabalhar de maneira ainda mais eficiente em direção à meta definida inicialmente.

Essa motivação no curso de aproximação de nossas metas já foi observada experimentalmente em ratos treinados a percorrer um labirinto em busca da saída. Esses ratos eram capazes de eliminar mais rapidamente as passagens sem saída no fim do labirinto que as passagens perto da entrada. Desse modo, ao atravessarem o labirinto, os ratos andam cada vez mais depressa, à medida que vão se aproximando da saída. Esse aumento de velocidade, devido à proximidade da meta, é conhecido como gradiente de meta.

Um exemplo comum de como opera esse gradiente de meta ocorre nas filas para shows de alguma banda conhecida. Dependendo da popularidade da banda, o público costuma chegar bem mais cedo que o horário de início do espetáculo. Todos esperam calmamente, até se aproximar a hora do início do show. Quando a hora do show começar se aproxima, as pessoas começam a se comprimir perto da entrada – embora saibam que não vão poder entrar naquele momento. Isso é um exemplo

do gradiente de meta funcionando, enquanto o alvo se aproxima.

Uma boa maneira de eliminar a procrastinação é fragmentar suas metas em objetivos menores. Desse modo, não veja todas as suas obrigações como apenas um grande projeto. Fragmente seus objetivos, projetos ou tarefas em partes pequenas. Estabeleça um prazo (data e hora) para cada parte.

Como utilizar o gradiente de metas para a leitura?

Se você deseja criar o bom hábito da leitura, é importante que você crie metas bem definidas diárias de leitura.

Exemplos de metas bem definidas diárias:

- ler 30 páginas do livro diariamente;
- ler dois capítulos do livro por dia;
- ler o livro até a página 100 hoje.

Perceba que, durante sua sessão de leitura, ao se aproximar de cada uma dessas metas, sua eficiência apenas aumentará – mais uma vez o gradiente de meta estará funcionando a seu favor. No entanto, é preciso que você seja bem específico ao criar as suas metas diárias de leitura. Caso incorra nesse erro de não ser específico, o gradiente de meta dificilmente funcionará a seu favor, já que você nunca saberá se realmente está terminando a tarefa. Exemplos de metas mal definidas diárias:

- ler Shakespeare;
- ler sobre Direito Constitucional;
- estudar Matemática.

Repare que essas metas não permitem que o gradiente de metas atue em seu favor: como saber se você já está terminando de ler Shakespeare ou de ler sobre Direito Constitucional se você não determinou o ponto em que essa tarefa termina? Defina bem suas metas diárias de leitura e torne o gradiente de meta seu grande companheiro na sua vida de estudante ou “concurseiro”.

Reconhecimento

“Sempre imaginei que o paraíso fosse uma espécie de livreria.”
Jorge Luis Borges

Conforme dito anteriormente, a etapa de reconhecimento se refere ao conhecimento prévio que o leitor tem sobre os símbolos e palavras a serem lidas. De acordo com o modelo de dupla-rota, explanado anteriormente, a leitura é feita por duas rotas: fonológica ou lexical.

Observe que, de acordo esse modelo, o melhor exercício para essa etapa de reconhecimento é a própria leitura. O hábito constante de leitura favorece ao aumento do número de palavras familiares ao leitor (palavras de alta frequência), levando ao maior uso da rota lexical, acelerando a velocidade de leitura e o entendimento. Ao longo de nosso curso, aprenderemos diversos exercícios para aumentar a velocidade e a qualidade da leitura. No entanto, basta salientar que o exercício mais importante é o hábito de leitura.

O texto a seguir é um divertido experimento onde verificamos o uso da rota lexical durante a leitura. Quase todas as letras das palavras abaixo estão misturadas (com exceção da primeira e da última). No entanto, por serem palavras de alta frequência (no inglês), são rapidamente identificadas.

*I cdnuolt blveiee taht I cluod aulacilty uesdnatnrd
waht I was rdanieg. The phaonmneal pweor of the
hmuan mnid Aoccdrnig to a rscheearch at Cmabrigde
Uinervtisy, it deosn't mttae in waht oredr the ltteers in
a wrod are, the olny iprmoatnt tihng is taht the frist and
lsat ltteer be in the rghit pclae. The rset can be a taotl
mses and you can sitll raed it wouthit a porbelm. Tihs
is bcuseae the huamn mnid deos not raed ervey lteter
by istlef, but the wrod as a wlohe. Amzanig huh? yaeh
and I awlyas thought slpeling was ipmorantt!*

*Dssee mdoo, é fciál cmpnroedeer que ler dvgaear
deiams não audja a comrnepesão, dveido a sbcrearoga
da meómria de tarblaho, flatnado recuorss dstneaidos
a comrnepesão.*

O texto anterior foi criado utilizando-se apenas palavras de alta frequência. Desse modo, ainda que as letras estivessem fora de ordem, você foi capaz de decodificá-lo utilizando-se da rota lexical. Assim, se você deseja melhorar sua velocidade de leitura, é importante que você crie o hábito de leitura.

Os exercícios de leitura dinâmica que você aprenderá ao longo do curso dificilmente poderão ajudar nessa etapa de reconhecimento. Além de criar o hábito de leitura, o máximo que você pode fazer é ter certeza de que seus olhos e seu cérebro estão vendo o texto de maneira adequada. Para otimizar a aquisição e codificação das imagens capturadas por seus olhos, é importante que você tome os seguintes cuidados:

- **Checar e proteger a visão:** consulte seu médico e verifique se você tem algum problema de visão.
- **Otimização de material impresso:** escolha a melhor maneira de imprimir o material a ser lido.
- **Otimização da tela do computador:** configure seu computador da maneira mais adequada para a leitura.

LEITURA IMPRESSA OU NA TELA DO COMPUTADOR?

Há alguns anos, era correto dizer que era mais fácil ler material impresso do que ler qualquer texto

na tela do computador. No entanto, o progresso tecnológico fez a qualidade de exibição dos monitores de computador crescerem de maneira muito significativa. Desse modo, os equipamentos modernos, configurados adequadamente, facilmente conseguem se igualar ao material impresso – no que tange a qualidade da leitura. O fator mais importante para a leitura no monitor do computador é a resolução. Se você possui um monitor com ao menos 17” ou mais e uma alta resolução (1024x768x16K), mas uma impressora de baixa qualidade (matricial ou *deskjet* de resolução menor), a leitura na tela do computador certamente é a melhor opção. No entanto, se você tiver um monitor pequeno e com baixa resolução, mas uma impressora de alta qualidade (impressora laser ou *deskjet* com resolução acima de 600 dpi – pontos por polegada), então a impressão é a melhor escolha.

Se você possui ambos os equipamentos com qualidade, sua escolha dependerá dos seguintes fatores:

- **Versatilidade:** o material impresso pode ser lido em qualquer lugar, na sua casa, no seu serviço ou até mesmo dentro do ônibus. Ainda que alguns PDAs sejam bastante versáteis, sabemos que não é muito seguro utilizá-los demasiadamente nas ruas de nossas cidades.
- **Marcações:** geralmente é muito mais fácil fazer anotações ou grifos em textos impressos. Ainda que alguns e-books ofereçam a possibilidade de se anotar ou grifar, sabemos que não é a mesma coisa.
- **Busca:** é muito mais fácil efetuar buscas por palavras-chave em versões eletrônicas do seu texto. Desse modo, se você está escrevendo uma monografia, tese ou um artigo, talvez seja mais fácil fazer leitura de sua bibliografia no próprio computador.
- **Custo:** é muito mais barato ler na própria tela do computador.

Independente das suas prioridades, siga as orientações a seguir para otimizar sua leitura de material impresso ou pela tela do seu computador.

Otimizando o material impresso

Na maioria das vezes, nós não temos controle sobre a forma como o texto aparece, visto que revistas e jornais já chegam diagramados e paginados. Nesses casos, o máximo que se pode fazer é obter uma iluminação adequada, evitar locais barulhentos e colocar o material a uma distância confortável (geralmente entre 30 e 40 cm).

No entanto, se você tiver controle sobre o material que você vai imprimir, é interessante considerar as dicas a seguir. As mesmas dicas são aplicáveis na diagramação de material a ser impresso e lido por outras pessoas.

- **Fonte mais adequada:** ainda que não exista consenso sobre o tipo de fonte mais adequada, uma pesquisa feita entre leitores americanos ranqueou as fontes mais agradáveis para a leitura. Em ordem decrescente de interesse, elas são: Arial, Times New Roman, Times, Verdana e Georgia.
- **Tamanho da fonte:** 10 a 12 pontos, dependendo da fonte. Fontes menores que 10 ou maiores que 12 pontos geralmente afetam negativamente a qualidade da leitura.
- **Espaçamento entre linhas:** estudos mostram que um maior espaçamento entre linhas torna a leitura mais agradável. Geralmente, prefiro utilizar espaçamentos de 1,5 em vez de espaçamentos simples, em meus textos.
- **Largura das linhas:** o tamanho ideal de uma linha gira em torno de 12 palavras por linha. No entanto, de acordo com a densidade do material, o uso de colunas pode tornar a leitura mais agradável.
- **Margens:** se o seu material não for encadernado por espiral ou apenas grampeado, as margens não afetarão sua leitura. No entanto, encadernações do tipo brochura ou capa dura geralmente curvam o papel na proximidade da encadernação, tornando a leitura menos agradável. Nesses casos, o uso da margem facilita a qualidade da leitura.

Otimizando a leitura no computador

Atualmente, é cada vez mais comum encontrarmos estudantes que, para economizar ou até mesmo por praticidade, preferem ler e estudar utilizando o monitor do computador. Assim, é importante que tornemos essa leitura a mais agradável possível.

Usando o monitor corretamente

Independente do tipo de monitor que você utilize para ler no computador, é importante que você siga as seguintes orientações para tornar o processo de leitura menos cansativo.

Coloque o monitor na sua frente, a uma distância média de um braço e com uma leve inclinação da tela em sua direção. Se seu monitor é grande (acima de 17”), é melhor que você aumente a sua distância em relação a ele. Se possível, posicione o monitor de modo que seus olhos fiquem a cerca de duas ou três polegadas abaixo da parte mais alta da tela. Se você usa lentes bifocais, talvez seja melhor deixar o monitor um pouco mais baixo, de modo que seja possível enxergar a parte de baixo da tela sem maiores dificuldades.

Também é importante que se tome cuidado com o brilho e reflexo excessivos. Janelas e luzes costumam ser as principais fontes desses problemas. Para verificar a existência desses problemas, desligue o monitor e olhe os brilhos e reflexos existentes na tela. Posteriormente, basta ajustar o brilho de forma que ele se iguale ao brilho do reflexo. Se o seu lugar de leitura for iluminado por luz ambiente, é provável que você tenha que fazer diversos ajustes de luz ao longo do dia.

■ Ajuste as configurações do seu monitor

Aprenda a ajustar as configurações do seu monitor. Os monitores modernos possuem controles

digitais que tornam o ajuste de brilho, contraste, tamanho da tela e outras funções cada vez mais fácil. Geralmente, é melhor utilizar um contraste maior e menos brilho. No entanto, é claro que isso depende da luminosidade de seu ambiente de trabalho.

Um problema comum que aflige aos usuários de computador e as pessoas que compraram alguns desses novos monitores é a dificuldade em alterar o tamanho da imagem na tela. Nesses casos, grande parte da tela do monitor não é aproveitada, desperdiçando ao menos meia polegada em cada dimensão da tela do monitor. Assim, é importante que você sempre leia o manual de instruções de seu monitor, para aproveitar o máximo de suas possibilidades.

Aumente a resolução, *refresh rate* e configurações de dpi

Inicialmente, vamos entender o que significa resolução da tela, *refresh rate* e dpi. A imagem da tela do seu computador é composta por milhares de pontos chamados pixels. A resolução se refere ao número de pixels utilizados na tela do seu monitor. Desse modo, uma resolução de 1024x768 significa que existem 1.024 pixels na largura e 768 pixels na altura da imagem criada pelo monitor. A *refresh rate* se refere a quantas vezes a imagem da tela se atualiza. Essa taxa de renovação da tela geralmente gira em torno de 50-120 hertz. Finalmente, dpi significa *dots per inch*, ou pontos por polegada, em português. Alguns sistemas operacionais lhe permitem utilizar uma dpi maior quando você utiliza resoluções maiores. Esse aumento permite que a tela exiba mais elementos, tornando a leitura mais fácil.

O uso dessas configurações depende exclusivamente da configuração de sua máquina. Desse modo, se você possui uma máquina poderosa, é importante que você saiba alterar essas configurações para poder aproveitar o máximo do computador que você adquiriu. Caso tenha dificuldade em configurar essas parafernálias tecnológicas, consulte um técnico para ajudá-lo.

ClearType

ClearType é o nome de uma tecnologia de “renderização” de *subpixels*, criada pela Microsoft, e que tem o objetivo de melhorar a aparência do texto em certos tipos de telas de computador, fazendo com que o texto na tela tenha quase a mesma definição e nitidez de um texto impresso.

A tecnologia ClearType foi anunciada pela primeira vez na feira de tecnologia Comdex, em novembro de 1998. No entanto, foi apenas em janeiro de 2000 que a tecnologia passou a figurar em um programa da Microsoft: o Microsoft Reader, programa utilizado para a leitura de e-books. Posteriormente, a tecnologia foi implementada no Windows XP, onde é mantida desativada por *default* (padrão). No sistema operacional Vista, lançado em novembro de 2006, a tecnologia é mantida ativada por *default*. Essa tecnologia também é encontrada em alguns outros aplicativos da Microsoft, como o Internet Explorer 7 e Microsoft Office 2007.

Para obter todos os benefícios do ClearType, é necessário um monitor de tela plana de alta qualidade, como LCD ou plasma. Mesmo em um monitor CRT é possível melhorar a legibilidade com ClearType.

■ ClearType e a visão humana

ClearType e tecnologias similares funcionam porque a visão humana é muito mais sensível a variações de intensidade do que de cores. Desse modo, o olho humano é três vezes mais capaz de distinguir contrastes de intensidade do que contrastes de cor. A ClearType sacrifica a fidedignidade das cores com o objetivo de aumentar os detalhes das diferenças de contrastes de luz. Assim, quando ativada, a tecnologia permite uma grande melhora na leitura do texto na tela do computador.

■ Windows XP

Para ativar a tecnologia ClearType no Windows XP, basta seguir os seguintes passos:

1. Clique em **Iniciar > Painel de Controle > Vídeo**.

2. Clique na guia **Aparência** e depois em **Efeitos....**

3. Clique na caixa **Usar este método para suavizar as bordas das fontes da tela:** e selecione **ClearType** na lista.

4. Clique em **OK**, e depois novamente em **OK**.

VOCABULÁRIO

Segundo o dicionário *Priberam*, vocabulário é: “*Lista dos vocábulos de uma língua, em geral desacompanhados da respectiva definição ou com uma explicação muito sucinta*”.

Segundo o dicionário *Houaiss*, o mais completo na língua portuguesa, o idioma possui registrados cerca de 228.500 entradas, 376.500 acepções, 415.500 sinônimos, 26.400 antônimos e 57.000 palavras arcaicas. No dia a dia, costumamos utilizar cerca de 3.000 palavras em nossas conversas. No entanto, cada adulto sabe em média apenas 50.000 palavras, utilizando apenas cerca de 3.000 delas nas conversas do dia a dia.

O que é realmente impressionante é que uma criança com idade entre seis e dez anos, geralmente, aprende cerca de 5.000 novas palavras no período de apenas um ano. O que não é tão impressionante assim é o fato de adultos geralmente aprenderem apenas 50 novas palavras a cada ano.

Por que o vocabulário é tão importante? O vocabulário é importante porque ele tem grande influência em sua velocidade de leitura. Quanto melhor o seu vocabulário, mais rápido você é capaz de ler. Muitos cursos de leitura dinâmica não costumam se preocupar em dar qualquer orientação nesse tópico. No entanto, as técnicas de aumento de vocabulário são tão eficientes quanto todas as outras técnicas que aprenderemos ao longo de nosso curso.

A relação entre vocabulário e velocidade de leitura se torna ainda mais forte quando estamos lendo sobre algum novo tópico. O motivo é simples: toda vez que você encontra uma palavra que você desconhece o significado, seu cérebro automaticamente se foca nela. Em seguida, seu cérebro analisa as palavras que estão em torno dela e tenta deduzir o significado da palavra desconhecida a partir do contexto em que ela está inserida. Ainda que você consiga deduzir o significado pelo contexto, na próxima vez que você visualizar a mesma palavra desconhecida, seu cérebro mais uma vez vai dar uma pequena pausa e tentar novamente deduzir o seu significado. Conclusão: toda vez em que você se depara com uma palavra desconhecida, a sua velocidade e compreensão caem drasticamente.

Se isso não for o suficiente para encorajá-lo a melhorar seu vocabulário, veja uma outra razão. O quadro abaixo representa a média dos resultados em provas de vocabulário, aplicadas nas 40 maiores empresas norte-americanas. O que você acha que eles representam?

Cargo	Média das notas do teste
Presidentes e Vice-Presidentes	236
Gerentes	168
Superintendentes	140
Supervisores	114
Diretores	86

Tabela 5.1.

Essas são as médias da pontuação obtida em um teste de vocabulário, que totalizava 272 pontos. De acordo com esses resultados, é óbvia a relação entre uma alta posição hierárquica e seu domínio de vocabulário. Em outros estudos, observou-se que a única semelhança existente entre diversas pessoas de sucesso era a excelente performance em provas de vocabulário.

Assim, espero que esses estudos sejam o suficien-

te para incentivá-lo no melhoramento contínuo de seu vocabulário.

Uso adequado do dicionário

Toda vez que você se deparar com uma palavra cujo significado você desconhece, siga os seguintes passos:

1. Gaste alguns segundos tentando descobrir o significado da palavra pelo contexto em que ela está inserida.

2. Faça um leve sublinhado abaixo da palavra e faça um pequeno N (de nova palavra) circulado no alto da página em que a palavra foi encontrada. Para facilitar a localização dessa palavra, você também pode anotar na contracapa do seu livro o número da página em que se encontra a palavra desconhecida.

3. Escolha: você precisa saber o significado da palavra agora ou pode esperar para depois? Se você já tiver deduzido o significado da palavra, é melhor que olhe o significado da palavra apenas ao final da leitura do capítulo em que ela foi encontrada. O motivo é simples: conforme explicado no meu livro *Supermemória para Concursos*, a ideia de conjunto é uma importante ferramenta para a memória. Se você cria o hábito de interromper a leitura a cada nova palavra encontrada, seu entendimento ficará comprometido. No entanto, se for essencial que você olhe o significado da palavra imediatamente, faça isso e anote uma pequena definição da palavra na margem da página em que ela foi encontrada.

4. Ao terminar a leitura do livro ou do capítulo, olhe os números das páginas anotadas na contracapa: são as páginas que contêm palavras desconhecidas e olhe o significado de todas elas no dicionário.

Vamos agora treinar um pouco. Vamos supor

que você nunca tenha ouvido falar da palavra “sericaia” e precisa ler o seguinte texto:

“Servimos uma sericaia deliciosa em nosso churrasco.”

Agora, siga os passos acima. Após localizar o significado da palavra no dicionário, responda: no dicionário, na página em que você localizou a palavra “sericaia”, havia outra palavra desconhecida? Que tal anotá-la também? Se precisar de alguma motivação para isso, lembre-se de que um bom vocabulário pode significar uma melhora razoável no seu salário ao final do mês!

Glossário particular

Uma excelente maneira para manter as novas palavras em sua memória é manter um glossário particular. Para criar esse glossário, você só vai precisar de um bloco de notas ou caderno e uma caneta. Toda vez que você se deparar com uma palavra nova, adicione essa palavra e sua definição ao seu glossário.

Para que você não esqueça dessas novas palavras, faça revisões sistemáticas em seu glossário. Uma outra estratégia eficiente é utilizar algum pro-

grama como o Supermemo para criar as repetições sistemáticas para você. Em pouco tempo, você ficará surpreso com a maneira como seu vocabulário crescerá.

Para facilitar seu trabalho, mantenha em seu glossário as palavras ordenadas de forma alfabética.

Se você estiver estudando um material específico (Direito, Medicina, Psicologia...), é interessante que você crie sessões temáticas em seu glossário, para não misturar o vocabulário técnico e o vocabulário do dia a dia.

Mantenha seu glossário perto de você e não esqueça de sempre dar uma olhadinha nas palavras recém-descobertas.

Aprendendo prefixos, radicais e sufixos

Saber os prefixos e radicais gregos e latinos pode ajudá-lo bastante na dedução do significado das palavras sem precisar consultar o dicionário. A seguir você encontrará os prefixos e radicais mais comuns da Língua Portuguesa. Existem muitos outros! Consulte seu professor ou seu amigo Google e encontre alguns outros.

Lista de Prefixos	Sentido	Exemplo	Origem
A-, NA	privação; negação	ateu, analfabeto, anestesia	Grega
AB-, ABS-	afastamento; separação	abuso, abster-se, abdicar	Latina
AD-, A-	aproximação; tendência; direção	adjacente, admirar, agregar	Latina
AMBI-	duplicidade	ambivalência, ambidestro	Latina
ANA-	repetição; separação; inversão; para cima	análise, anatomia, anáfora, anagrama	Grega
ANFI-	duplicidade; ao redor; de ambos os lados	anfíbio, anfiteatro, anfibologia	Grega
ANTE-	posição anterior	antebraço, anteontem, antepor	Latina
ANTI-	oposição, ação contrária	antibiótico, anti-higiênico, antitérmico, antítese, anticristo	Grega
APO-	separação; afastamento; longe de	apogeu, apóstolo, apóstata	Grega
ARQUI-, ARCE-	posição superior; excesso; primazia	arquitetura, arquipélago, arcebispo, arcanjo	Grega

BENE-, BEN-, BEM-	bem; muito bom	benevolência, benfeitor, bem-vindo, bem-estar	Latina
BIS-, BI	duas vezes	bisavô, biconvexo, bienal, bípede, biscoito	Latina
CATA-	movimento para baixo; a partir de; ordem	catálise, catálogo, cataplasma, catadupa	Grega
CIRCUM-, CIRCUN-	ao redor; movimento em torno	circunferência, circum-adjacente	Latina
COM-, CON-, CO-	companhia; combinação	compartilhar, consoante, contemporâneo, coautor	Latina
CONTRA-	oposição; ação contrária	contra-ataque, contradizer	Latina
DE-, DES-, DIS-	movimento para baixo; afastamento; ação contrária; negação	decair, desacordo, desfazer, discordar, dissociar, decrecer	Latina
DI-	duas vezes	dipolo, dígrafo	Grega
DIA-	através de; ao longo de	diafragma, diagrama, diálogo, diagnóstico	Grega
DIS-	mau funcionamento; dificuldade	dispneia, discromia, disenteria	Grega

EN-, EM-, E-, ENDO-	posição interna; direção para dentro	encéfalo, emblema, elipse, endotérmico	Grega
EPI-	posição superior; acima de.	epiderme, epílogo	Grega
EU-, EV-	excelência; perfeição; verdade	euforia, evangelho	Grega
EX-, EC-, EXO-ECTO-	movimento para fora; posição exterior	êxodo, eclipse	Grega
EX-, ES-, E-	movimento para fora; mudança de estado; separação	exonerar, exportar, exumar, espreguiçar, emigrar, escorrer, estender	Latina
EXTRA-	posição exterior; superioridade	extraoficial, extraordinário, extraviar	Latina
HEMI-	metade	hemisfério	Grega
HIPER-	posição superior; intensidade; excesso	hipérbole, hipertensão	Grega
HIPO-	posição inferior; insuficiência	hipotrofia, hipotensão, hipodérmico	Grega
I-, EN-, EM-, INTRA-, INTRO-	para um estado; movimento para dentro; tendência; direção para um ponto	enlatar, enterrar, embalsamar, intravenoso, intrometer, intramuscular	Latina

IN-, IM-,	posição interna; passagem	incisão, inalar, injetar, impor, imigrar	Latina
IN-, IM-, I-	negação; falta	intocável, impermeável, ilegal	Latina
INTER-, ENTRE-	posição intermediária; reciprocidade	intercâmbio, internacional, entrelaçar, entreabrir	Latina
JUSTA-	proximidade	justapor, justalinear	Latina
META-	posteridade; através de; mudança	metamorfose, metabolismo, metáfora, metacarpo	Grega
PARA-	proximidade; ao lado; oposto a	paradoxo, paralelo, paródia, parasita	Grega
PERI-	em torno de;	pericárdio, período, perímetro, perífrase	Grega
POLI-	multiplicidade; pluralidade	polinômio, poliedro	Grega
POS-	posição posterior; ulterioridade	pós-escrito, pospor, postônico	Latina
PRE-	anterioridade; superioridade; intensidade	prefixo, previsão, pré-história, prefácio	Latina

PRO-	posição anterior	prólogo, prognóstico	Grega
PRO-	posição em frente; movimento para frente; em favor de	proclamar, progresso, pronome, prosseguir	Latina
RE-	repetição; intensidade; reciprocidade	realçar, rebolar, refrescar, reverter, refluir	Latina
RETRO-	para trás	retroativo, retroceder, retrospectivo	Latina
SEMI-	metade	semicírculo, semiconsoante, semianalfabeto	Latina
SIN-, SIM-	simultaneidade; reunião; resumo	sinfonia, simbiose, simpatia, sílabas	Grega
SUB-, SOB-, SO-	posição abaixo de; inferioridade; insuficiência	subconjunto, subcutâneo, subsolo, sobpor, soterrar	Grega
SUB-, SOB-, SO-	posição abaixo de; inferioridade; insuficiência	subconjunto, subcutâneo, sobpor, soterrar	Latina
SUPER-, SOBRE-, SUPRA	posição superior; excesso	superpopulação, sobreloja, suprassumo, sobrecarga, superfície	Grega

SUPER-, SOBRE-, SUPRA-	posição superior; excesso	superpopulação, sobreloja, supra-sumo, sobrecarga, superfície	Latina
TRANS-, TRAS-, TRA-, TRES-	através de; posição além de; mudança	transbordar, transcrever, tradição, traspassar, tresloucado, tresmalhar	Grega
ULTRA-	além de; excesso	ultrapassar, ultrassensível	Grega
ULTRA-	além de; excesso	ultrapassar, ultrassensível	Latina
VICE-, VIS-	posição abaixo de; substituição	vice-reitor, visconde, vice-cônsul	Grega
VICE-, VIS-	posição abaixo de; substituição	vice-reitor, visconde, vice-cônsul	Latina

Tabela 5.2.

Lista de radicais	Sentido	Exemplo	Origem
AERO-	ar	aeronave	Grega
AGRI-	campo	agricultura	Latina
AMBI-	ambos	ambidestro	Latina
ANTROPO-	homem	antropologia	Grega
ARBORI-	árvore	arborícola	Latina
ARQUEO-	antigo	arqueologia	Grega
AUTO-	de si mesmo	autobiografia	Grega

BIBLIO-	livro	biblioteca	Grega
BIO-	vida	biologia	Grega
BIS-, BI-	duas vezes	bípede, bisavô	Latina
CALI-	belo	caligrafia	Grega
CALORI-	calor	calorífero	Latina
COSMO-	mundo	cosmologia	Grega
CROMO-	cor	cromossomo	Grega
CRONO-	tempo	cronologia	Grega
CRUCI-	cruz	crucifixo	Latina
CURVI-	curvo	curvilíneo	Latina
DACTILO-	dedo	datilografia	Grega
DECA-	dez	decaedro	Grega
DEMO-	povo	democracia	Grega
DI-	dois	dissílabo	Grega
ELE(C)TRO-	(âmbar) eletricidade	eletroímã	Grega
ENEA-	nove	eneágono	Grega
EQUI-	igual	equilátero, equidistante	Latina
ETNO-	raça	etnologia	Grega
FARMACO-	medicamento	farmacologia	Grega
FERRI-, FERRO-	ferro	ferrífero, ferrovia	Latina
FILO-	amigo	filologia	Grega
FISIO-	natureza	fisionomia	Grega

FONO-	voz, som	fonologia	Grega
FOTO-	fogo, luz	fotosfera	Grega
GEO-	terra	geografia	Grega
HEMO-	sangue	hemorragia	Grega
HEPTA-	sete	heptágono	Grega
HETERO-	outro	heterogêneo	Grega
HEXA-	seis	hexágono	Grega
HIDRO-	água	hidrogênio	Grega
HIPO-	cavalo	hipopótamo	Grega
ICTIO-	peixe	ictiologia	Grega
ISO	igual	isósceles	Grega
LITO-	pedra	litografia	Grega
LOCO-	lugar	locomotiva	Latina
MACRO-	grande, longo	macróbio	Grega
MEGA-	grande	megalomaniaco	Grega
MELO-	canto	melodia	Grega
MESO-	meio	mesóclise	Grega
MICRO-	pequeno	micróbio	Grega
MITO-	fábula	mitologia	Grega
MONO-	um só	monarca	Grega
MORTI-	morte	mortífero	Latina
MULTI-	muito	multiforme	Latina

NECRO-	morto	necrotério	Grega
NEO-	novo	neolatino	Grega
OCTO-	oito	octaedro	Grega
ODONTO-	dente	odontologia	Grega
OFTALMO-	olho	oftalmologia	Grega
OLEI-, OLEO-	azeite, óleo	oleígeno, oleoduto	Latina
ONI-	todo	onipotente	Latina
ONOMATO-	nome	onomatopeia	Grega
ORTO-	reto, justo	ortodoxo	Grega
OXI-	agudo, penetrante	oxítono	Grega
PALEO-	antigo	paleontologia	Grega
PAN-	todos, tudo	pan-americano	Grega
PATO-	doença	patologia	Grega
PEDI-	pé	pedilúvio	Latina
PENTA-	cinco	pentágono	Grega
PIRO-	fogo	pirotecnia	Grega
PISCI-	peixe	piscicultor	Latina
PLURI-	muitos, vários	pluriforme	Latina
POLI-	muito	poliglota	Grega
POTAMO-	rio	potamografia	Grega
PROTO-	primeiro	protozoário	Grega

PSEUDO-	falso	pseudônimo	Grega
PSICO-	alma, espírito	psicologia	Grega
QUADRI-, QUADRU-	quatro	quadrúpede	Latina
QUILO-	mil	quilograma	Grega
QUIRO-	mão	quiromancia	Grega
RETI-	reto	retilíneo	Latina
RINO-	nariz	rinoceronte	Grega
RIZO-	raiz	rizotônico	Grega
SEMI-	metade	semimorto	Latina
TECNO-	arte	tecnografia	Grega
TERMO-	quente	termômetro	Grega
TETRA-	quatro	tetraedro	Grega
TIPO-	figura, marca	tipografia	Grega
TOPO-	lugar	topografia	Grega
TRI-	três	trissílabo	Grega
TRI-	três	tricolor	Latina
ZOO-	animal	zoologia	Grega

Tabela 5.3.

Tipos de sufixos	Principais sufixos	Exemplos
Nominais formam substantivos e adjetivos	aumentativo: -alhão, -ão, -anzil, -arra, -orra, -ázio...	copázio, bocarra, corpanzil, casarão
	diminutivo: -acho, -eto, -inho, -inha, -ote...	riacho, filhote, livrinho
	superlativo: -íssimo, -érrimo, -limo...	belíssimo, paupérrimo, fácilimo
	lugar: -ária, -ato, -douro, -ia...	papelaria, internato, bebedouro
Nominais formam substantivos e adjetivos	profissão: -ão, -dor, -ista...	diarista, dentista, vendedor, tecelão
	origem: -ano, -eiro, -ês...	francês, alagoano, mineiro
	coleção, aglomeração, conjunto: -al, -eira, -ada, -agem...	folhagem, cabeleira, capinzal

	excesso, abundância: -oso, -ento, -udo...	gostoso, ciumento, barbudo
Verbais	-ear, -ejar, -ecer, -escer, -entar, -fazer, -ficar, -icar, -iscar, -ilhar, -inhar, -itar, -izar...	folhear, velejar, envelhecer, florescer, afugentar, liquefazer, petrificar, adocicar, chuviscar, dedilhar, escrevinhar, saltitar, organizar
Adverbiais	somente o sufixo -mente	amavelmente, distraidamente

Tabela 5.4: Extraído do site: <http://www.portugues.com.br>.

Outras dicas

Aqui estão mais duas dicas que podem ajudá-lo a melhorar seu vocabulário:

- **Leia assuntos diferentes:** essa é uma excelente maneira para melhorar seu vocabulário. Se você é médico, que tal começar a ler um pouco algum material sobre Direito Constitucional? Se você é psicólogo, por que não começar a ler alguns livros sobre Arquitetura? Amplie seus tópicos de leitura e você se deparará cada dia com novas palavras, aumentando o seu nível de compreensão e de vocabulário. Não se preocupe se a leitura desses materiais for mais lenta que o normal. Lembre-se de que se trata de um exercício para o desenvolvimento de seu vocabulário.

- **Use dicionários on-line:** se você está fazendo sua leitura no computador, talvez seja mais fácil localizar o significado das palavras desconhecidas na Internet, utilizando algum dicionário on-line. Um dicionário que recomendo é o *Priberam*: <http://www.priberam.pt/DLPO/>.

CONCLUSÃO

Espero que este capítulo tenha lhe mostrado que a leitura dinâmica começa bem antes de qualquer treinamento da musculatura ocular ou treinamentos para melhorar a amplitude do seu foco de visão. Melhore seu vocabulário e garanta o aprendizado de muito mais do que 50 palavras por ano.

Skimming

“A leitura após certa idade distrai excessivamente o espírito humano das suas reflexões criadoras. Todo o homem que lê demais e usa o cérebro de menos adquire a preguiça de pensar.”
Albert Einstein

VISÃO DE CONJUNTO

Antigamente, era comum que os professores exigissem que seus alunos memorizassem poesias. Você se lembra da técnica que você utilizava para isso? Será que você repetia insistentemente cada estrofe separadamente, se dirigindo a próxima estrofe somente após a memorização da estrofe anterior? Ou tentava memorizar a poesia como um todo, sem decompô-la em seções? Grande parte das escolas insiste em ensinar a seus alunos o primeiro método – ainda que pesquisas mostrem que ele não é o mais adequado.

Nossa memória funciona melhor quando o significado é claro. Decompor passagens significativas é perder todas as correlações que tornariam mais fácil o aprendizado.

Um hábito muito comum entre os estudantes é a segmentação excessiva do material a ser lido e estudado. Essa segmentação, à primeira vista, soa como uma facilitação para o entendimento, por diminuir o número de páginas a ser lidas por sessão de leitura. No entanto, essa segmentação excessiva acaba surtindo um efeito contrário: ela acaba por diminuir a compreensão, visto que a fragmentação excessiva do material dificulta o entendimento do texto.

Assim, evite segmentar o assunto a ser lido e estudado. Se o que você vai ler não é muito longo, é melhor que tente guardá-lo como um todo. Assim terá maior significação para você – será bem mais fácil se lembrar. Se for necessário ler e estudar um trecho muito longo, encare-o inicialmente como um

todo, lendo o texto do início ao fim algumas vezes, sem divisões, para garantir a correlação entre as suas diversas partes. Posteriormente, decomponha-o no menor número de partes possível. Assegure-se também de que cada parte tenha um sentido e uma associação definida com a anterior e com a seguinte.

AQUECIMENTO INICIAL

Nenhum maratonista inicia uma corrida sem fazer algum tipo de aquecimento. Algo similar acontece antes de iniciarmos qualquer atividade mental. Desse modo, antes de você ler o texto, você precisa de um aquecimento mental. Esse aquecimento não será apenas responsável por uma maior familiaridade com o tema a ser lido, mas também oferecerá uma visão de conjunto sobre o material a ser estudado.

Uma ferramenta poderosíssima para o aquecimento mental pré-leitura é o *skimming*. Chamamos de *skimming* um processo rápido de leitura que envolve uma busca visual por frases ou palavras que forneçam dicas para a compreensão. A simples identificação de certas palavras ou frases pode dar a sua mente o aquecimento de que ela necessita antes de embarcar no processo de leitura. Perceba que o *skimming* é um processo totalmente diferente da leitura propriamente dita, visto que ele nos dá apenas uma noção geral do material, pulando diversas palavras e frases. Além do aquecimento mental e da visão de conjunto prévia, o *skimming* também permite a seleção do material a ser lido. Provavelmente você já utilizou essa

técnica quando buscava pelo seu nome em uma lista de aprovados ou quando procurava por determinada reportagem específica em um jornal.

Convém salientar que não é aconselhável utilizar apenas o *skimming* para a leitura, principalmente quando se tratar de uma leitura acadêmica. Nesses casos, o ideal é utilizar o *skimming* antes de ler mais profundamente, para aumentar a familiaridade com o assunto.

A seguir, aprendemos duas aplicações específicas para o *skimming*, sendo elas:

- *skimming* de material estruturado;
- *skimming* de material não estruturado.

Observe que, em cada contexto, o *skimming* terá um uso específico. Assim, estude cada um e aplique o *skimming* de forma cada vez mais eficaz.

Skimming de material estruturado

Material estruturado é aquele que possui diversos elementos que melhor organizam o texto. Mapas mentais e conceituais, esquemas, resumos ao final dos capítulos, índices e até mesmo ilustrações são alguns exemplos de organizadores utilizados para tornar os textos bem estruturados. Textos acadêmicos ou que se propoem a ensinar alguma coisa geralmente são bem estruturados, visto que essa organização aumenta o número de gatilhos de memória para o conteúdo a ser estudado.

O *skimming* de material estruturado, feito antes da leitura propriamente dita, tornará sua leitura ainda mais eficiente por três motivos básicos. O primeiro eu já disse anteriormente: a visão de conjunto. Ao realizar um *skimming* antes da leitura do texto, sua familiaridade com ele aumenta de maneira drástica.

O segundo motivo não é tão óbvio, mas não é menos importante. Ao realizar um *skimming*, você obtém uma visão geral do assunto e passa a ser capaz de criar estratégias para estudá-lo profundamente. Ou seja, você poderá decidir qual parte do material

é mais ou menos complicada e será capaz de dividir racionalmente seu tempo de estudo para cada uma delas. Caso precise fragmentar o material, não se preocupe com a visão de conjunto: o *skimming* garantirá que a visão de conjunto não se perca.

Finalmente, o *skimming* pode ser realizado como uma forma de revisão. Desse modo, ao final de sua sessão de estudos, você pode conferir os trechos que você estudou e os outros trechos que você não conseguiu estudar.

Seguem abaixo alguns tipos de gatilhos a que você deve se atentar durante o *skimming* em textos estruturados:

- capa, parte de trás e orelha do livro;
- sumário;
- índice remissivo;
- títulos e subtítulos;
- organizadores gráficos;
- a primeira e a última linha de cada parágrafo;
- perguntas ao final do capítulo.

Vamos dar uma olhada em cada um desses gatilhos, para que você entenda melhor como eles podem lhe ajudar durante o processo de *skimming*.

Capa, parte de trás e orelha do livro

Ao contrário do que o provérbio diz, “nunca julgue o livro pela capa”, a capa do livro pode conter excelentes informações sobre o conteúdo que você verá. Geralmente, as capas possuem um apelo publicitário, procurando seduzir ao máximo o leitor. Desse modo, a capa contém não apenas um excelente resumo do livro, mas também oferece informações que interessam ao público a que o livro se destina. Por exemplo, um programador de computadores experiente dificilmente compraria um livro com o título *Excel para iniciantes*. No entanto, um usuário totalmente leigo fatalmente seria atraído por esse título.

Suponha que você está endividado e pretende de alguma maneira saldar sua dívida. Certamente

um livro do tipo *Acabe já com suas dívidas: um guia para leigos* lhe interessará mais do que um *Manual de economia doméstica*, visto que o primeiro título, e em consequente sua capa, demonstram uma praticidade maior do que a capa do segundo livro, que dá a entender que sua carga teórica será maior que a carga prática.

Assim, quando escolher um livro, analise rapidamente o conteúdo da capa. Desse modo, você não apenas evitará decepções quanto ao conteúdo do livro, mas também ganhará tempo durante sua sessão de estudos.

Sumário

O sumário lhe dá um panorama sobre como o autor organiza suas ideias sobre o conteúdo a ser apresentado no livro. Desse modo, você consegue analisar não apenas o assunto abordado, mas também as diversas etapas que o autor irá utilizar para organizar seu pensamento.

A análise do sumário é muito importante, pois, assim como a análise da capa, ela economiza um tempo precioso de suas sessões de estudo. Suponha que você deseja comprar um livro com o título *Informática para concursos*. Ainda que a capa e o título possam lhe interessar, é importante que você dê uma olhada no sumário: “Será que o livro aborda o uso do Excel ou Word? As diferenças entre os diversos sistemas operacionais? Contém exercícios? Aborda o uso do Windows? Do BrOffice?” Dependendo do seu objetivo de leitura, a existência desses assuntos no sumário pode ser determinante para que você escolha levar esse livro para casa.

Mas e se o livro já estiver na sua casa? Ainda que o livro já seja seu, a análise do sumário certamente vai lhe poupar bastante do seu precioso tempo de estudo. Quantas vezes você já não desperdiçou parte do seu tempo lendo algum capítulo de determinado livro que não continha o assunto que você tanto desejava? Assim, analise os sumários e torne sua leitura ainda mais eficiente.

Índice remissivo

O índice remissivo é um sumário alfabético contendo os conceitos, pessoas, lugares e datas mais importantes citadas no livro e as respectivas páginas em que elas aparecem. Geralmente são encontrados no final do livro. Ao realizar um *skimming* no índice remissivo, você passa a se atentar aos conceitos descritos que o autor julga mais importante. Se ao ler um livro de psicanálise jungiana você analisar o índice remissivo, certamente encontrará várias ocorrências para conceitos como “inconsciente coletivo” ou “arquétipos”. Assim, ainda que você seja leigo no assunto, você se prepara para encontrar esses termos. Certamente eles serão importantes.

Em livros didáticos, a existência de um índice remissivo pode ser um bom indicador da qualidade do material a ser lido. Portanto, se o livro didático que você escolher não possuir um índice remissivo, talvez seja melhor escolher outras fontes para o seu trabalho.

Títulos e subtítulos

Durante o *skimming*, é importante que você dê uma atenção especial aos títulos e subtítulos, visto que eles contêm diversos códigos de memória referentes à seção seguinte. Logo a seguir, temos um texto de fisiologia. Ainda que você o considere muito denso, leia-o com atenção.

Os primeiros citologistas acreditavam que o interior da célula viva era preenchido por um fluido homogêneo e viscoso, no qual estava mergulhado o núcleo. Esse fluido recebeu o nome de citoplasma.

Hoje se sabe que o espaço situado entre a membrana plasmática e o núcleo é bem diferente do que imaginaram aqueles citologistas pioneiros. Além da parte fluida, o citoplasma contém bolsas e canais membranosos e organelas ou orgânulos citoplasmáticos, que desempenham funções específicas no metabolismo da célula eucarionte.

O fluido citoplasmático tem recebido diversas denominações: citosol, hialoplasma, citoplasma fundamental e matriz citoplasmática, sendo constituído principalmente por água, proteínas, sais minerais e açúcares. No citosol ocorre a maioria das reações químicas vitais, entre elas a fabricação das moléculas que irão constituir as estruturas celulares. É também no citosol que muitas substâncias de reservas das células animais, como a gordura e o glicogênio, ficam armazenadas.

Na periferia do citoplasma, o citosol é mais viscoso, tendo consistência de gelatina mole. Essa região é chamada de ectoplasma. Na parte mais central da célula situa-se o endoplasma, de consistência mais fluida.

O citosol encontra-se em contínuo movimento, impulsionado pela contração rítmica de certos fios de proteínas presentes no citoplasma, em um processo semelhante ao que faz nossos músculos se movimentarem. Os fluxos de citosol constituem o que os biólogos denominam ciclose. Em algumas células, a ciclose é tão intensa que há verdadeiras correntes circulatórias internas. Sua velocidade aumenta com a elevação da temperatura e diminui em temperaturas baixas, assim como na presença de anestésicos e na falta de oxigênio.

Alguns tipos de células têm a capacidade de alternar rapidamente a consistência de seu citosol, gerando fluxos internos que permitem à célula mudar de forma e se movimentar. Esse tipo de movimento celular, presente em muitos protozoários e em alguns tipos de células de animais multicelulares, é chamado movimento ameboide.

Sem retornar ao texto, veja se você consegue responder às questões abaixo:

1. Qual a origem do nome citoplasma?

2. O que é citosol e qual a sua composição?

3. Cite algumas funções do citosol.

4. Cite outros nomes pelos quais o citosol é conhecido.

5. Caracterize ectoplasma e endoplasma.

6. O que é ciclose?

7. O que é movimento ameboide?

Não confira ainda suas respostas! Releia o texto utilizando alguns títulos.

Citosol, o líquido citoplasmático

■ **Origens do nome citoplasma**

Os primeiros citologistas acreditavam que o interior da célula viva era preenchido por um fluido homogêneo e viscoso, no qual estava mergulhado o núcleo. Esse fluido recebeu o nome de citoplasma.

■ **Espaço ocupado pelo citoplasma**

Hoje se sabe que o espaço situado entre a membrana plasmática e o núcleo é bem diferente do que imaginaram aqueles citologistas pioneiros. Além da parte fluida, o citoplasma contém bolsas e canais membranosos e organelas ou orgânulos citoplasmáticos, que desempenham funções específicas no metabolismo da célula eucarionte.

■ **O citosol e suas diversas denominações**

O fluido citoplasmático tem recebido diversas denominações: citosol, hialoplasma, citoplasma fundamental e matriz citoplasmática, sendo constituído principalmente por água, proteínas, sais minerais e açúcares.

■ **As diversas funções do citosol**

No citosol ocorre a maioria das reações químicas vitais, entre elas a fabricação das moléculas que irão constituir as estruturas celulares. É também no citosol que muitas substâncias de reservas das células animais, como a gordura e o glicogênio, ficam armazenadas.

■ **O ectoplasma**

Na periferia do citoplasma, o citosol é mais viscoso, tendo consistência de gelatina mole. Essa região é chamada de ectoplasma.

■ **O endoplasma**

Na parte mais central da célula situa-se o endoplasma, de consistência mais fluida.

■ **A ciclose**

O citosol encontra-se em contínuo movimento, impulsionado pela contração rítmica de certos fios de proteínas presentes no citoplasma, em um processo semelhante ao que faz nossos músculos se movimentarem. Os fluxos de citosol constituem o que os biólogos denominam ciclose. Em algumas células, a ciclose é tão intensa que há verdadeiras correntes circulatórias internas.

■ **O que determina a velocidade da ciclose**

Sua velocidade aumenta com a elevação da temperatura e diminui em temperaturas baixas, assim como na presença de anestésicos e na falta de oxigênio.

■ **O movimento ameboide**

Alguns tipos de células têm a capacidade de alternar rapidamente a consistência de seu ci-

tosol, gerando fluxos internos que permitem à célula mudar de forma e se movimentar. Esse tipo de movimento celular, presente em muitos protozoários e em alguns tipos de células de animais multicelulares, é chamado movimento ameboide.

Mais uma vez, sem retornar ao texto, veja se você consegue responder às questões abaixo:

1. Qual a origem do nome citoplasma?

2. O que é citosol e qual a sua composição?

3. Cite algumas funções do citosol.

4. Cite outros nomes pelos quais o citosol é conhecido.

5. Caracterize ectoplasma e endoplasma.

6. O que é ciclose?

7. O que é movimento ameboide?

Observe como foi muito mais fácil tentar responder às questões na segunda leitura. É claro que durante a segunda leitura você já tinha uma maior familiaridade com o material. No entanto, certamente o uso de títulos facilitou bastante o seu trabalho. Entenda a seguir por que os títulos facilitam o aprendizado.

Títulos organizam o texto

Sua facilidade em entender um texto depende principalmente da sua habilidade em integrar seus detalhes e o resto do material. Textos narrativos geralmente são fáceis de ser lembrados, porque história, quase sempre, é uma cadeia de eventos: acontece um fato seguido de outro.

Em textos acadêmicos, as conexões entre os detalhes e o resto do texto não são tão evidentes, tornando a leitura desse tipo de material um pouco mais difícil. No entanto, esse tipo de material geralmente está organizado em tópicos. Um bom leitor é capaz notar os tópicos em torno dos quais o texto se organiza, sendo capaz de criar uma lógica que relaciona todos eles. Ao destacar cada tópico por meio de um título, cria-se uma relação lógica entre as diversas

partes do texto, aumentando a visão de conjunto e, por conseguinte, a capacidade de retenção do material em questão.

Assim, ao dar uma atenção especial aos títulos e subtítulos, você faz um verdadeiro aquecimento mental, em que você cria uma maior visão de conjunto sobre o texto a ser lido e percebe os trechos que serão mais relevantes durante sua leitura.

Organizadores gráficos

Os organizadores gráficos são ferramentas de anotação que além de se remeterem aos tópicos encontrados em outras fontes, também criam novos gatilhos de memória e reorganizam o texto.

Desse modo, organizadores gráficos são gatilhos de memória poderosíssimos porque além de reorganizar o texto, também utilizam muitos códigos poderosos de memória, que envolvem cores e símbolos. Assim, são anotações que possuem diversos gatilhos de memória que favorecem a evocação do assunto a ser estudado.

Assim, é importante que você dê atenção especial aos diversos organizadores gráficos. Faça o *skimming* nesses organizadores e veja a maneira como o texto se organiza, juntamente com seus principais conceitos.

Para maiores detalhes sobre a criação dos diversos organizadores gráficos (chaves dicotômicas, quadro sinóptico, mapas conceituais, mapas mentais...), favor procurar meu outro livro destinado à preparação para concursos públicos, também publicado pela Digerati Books: *Supermemória para Concursos*, onde explico detalhadamente como criá-los.

A primeira e a última linha de cada parágrafo

Geralmente, a primeira frase do parágrafo contém um resumo sobre tudo aquilo que será nele discutido. De maneira semelhante, a última frase de cada parágrafo contém sua rápida conclusão. Assim, é importante que você dê uma atenção especial para

cada uma dessas frases no texto. É precípuo salientar que essa é uma dica valiosa, mas que não funciona para todos os autores. Alguns autores realmente utilizam uma estrutura bem clara ao descreverem suas ideias. Em contrapartida, outros autores utilizam estruturas frasais um pouco mais complexas, deixando a informação diluída ao longo de todo o parágrafo.

As perguntas ao final do capítulo

Livros didáticos geralmente contêm um questionário após cada unidade ou capítulo do texto. Antes da leitura propriamente dita, é importante que você *sempre* faça o *skimming* sobre essas perguntas. Ainda que você não seja capaz de responder qualquer uma delas, elas direcionarão sua leitura aos termos e conceitos que o autor julga mais importante.

Assim, sempre inclua o *skimming* das perguntas no final do capítulo em seus exercícios de preparação para o material a ser lido.

Skimming de material não estruturado

Material não estruturado é aquele texto que possui poucos títulos, esquemas, figuras ou termos destacados. Biografias, romances e alguns livros de autoajuda são bons exemplos de textos não estruturados. Perceba que ao definir esse tipo de texto como “material não estruturado”, não estou fazendo qualquer comentário depreciativo sobre esses textos. Na verdade, são tipos diferentes de leitura, apenas isso. Assim, precisarão de uma abordagem de *skimming* um pouco mais atenta.

Ao realizar um *skimming* sobre um material não estruturado, seu objetivo é ler rapidamente e absorver os diversos temas e conceitos que o texto apresenta. Ao fazer isso, você não deve focar sua atenção a qualquer trecho ou frase em particular. Você simplesmente “pula” as frases que julgar não possuir palavras-chave.

É importante que você entenda que a maioria dos textos contidos em material não estruturado possui algum tipo de estruturação, seja uma capa informativa ou alguns títulos esparsos. Desse modo, o importante é que você saiba mesclar as técnicas de *skimming* para material estruturado e não estruturado, com o objetivo de tornar sua leitura cada vez mais eficiente.

QUAL SEU OBJETIVO?

Agora que você já se contextualizou sobre os assuntos que serão abordados no texto, tente responder às seguintes perguntas:

- O que quero aprender com a leitura do texto?
- Quais tópicos serão debatidos?

Após tentar responder essas perguntas, você já está preparado para fazer a leitura do texto. Muitas vezes, a intenção do autor ao escrever o livro não é a mesma que você tem ao lê-lo. Assim, é importante que você sempre realize uma grande preparação antes de iniciar sua leitura. Em alguns casos, você realmente precisará pular páginas, capítulos ou até mesmo livros inteiros, caso o *skimming* lhe revele que a leitura apenas fará perder seu precioso tempo de estudo.

Fluência

“A leitura reaviva a memória e nos coloca a par do desconhecido.”
Orlando R. Almeida

Fluência é, também, a habilidade em ler palavras e frases rapidamente. Neste capítulo, você aprenderá diversos exercícios que poderão aumentar drasticamente a sua fluência na leitura. A fluência engloba duas das etapas da leitura:

- **Assimilação:** é um processo físico no qual os olhos captam a luz refletida pelas palavras, enviando esses dados ao cérebro, através do nervo óptico.
- **Intraintegração:** é o equivalente a uma leitura básica, em que o leitor integra todas as informações contidas no texto.

FLUÊNCIA BÁSICA

A maioria dos leitores deste livro provavelmente já possui uma fluência básica. No entanto, se você encontra sérias dificuldades de leitura ou está lendo algum material em um idioma diferente do seu nativo, você provavelmente vai querer melhorar sua fluência básica. Veja a seguir algumas dicas que certamente lhe ajudarão nesse processo de aperfeiçoamento:

- **Ensaie sozinho:** dispense parte do seu tempo lendo passagens de texto em voz alta. Se você tiver dificuldade em algum trecho, pratique bastante até obter a fluência oral. Divida seu treinamento de fluência oral em duas etapas: preparação e ensaio. Durante a etapa de preparação, invista seu tempo no aprimoramento das partes em que você tem dificuldade. Durante a etapa de ensaio, após a preparação, ensaie como

se realmente estivesse lendo para uma plateia. Se existir alguma dificuldade, não pare! Ao final do ensaio, você deve retomar a etapa de preparação, caso tenha alguma dificuldade em certas passagens do texto.

- **Leia para outras pessoas:** leia com seus pais, professores ou amigos. Peça-os que lhe aponte os problemas de sua leitura. Lembre-se que eles estão lhe ajudando. Desse modo, não tenha vergonha em errar.

MELHORANDO SUA FLUÊNCIA

Se você parou de estudar há muito ou não possui o hábito de leitura, provavelmente sua fluência básica precisa melhorar bastante. Desenvolva as dicas a seguir e observe como você rapidamente melhorará a sua velocidade e qualidade básica de leitura:

- **Mantenha a cabeça parada:** antes de iniciar sua leitura, posicione sua cabeça de forma que você precise movimentá-la o mínimo possível, utilizando o máximo do movimento do globo ocular durante a leitura.
- **Não vocalize:** não repita em voz alta o que você lê, a não ser que esteja treinando sua fluência oral ou se apresentando para uma plateia. Se você repete em voz alta aquilo que está lendo, sua leitura é prejudicada por dois motivos. O primeiro é óbvio: você limita sua velocidade de leitura à velo-

cidade com que consegue balbuciar as palavras. O segundo motivo não é tão óbvio, mas não é menos importante. Ao ler em voz alta, você sobrecarrega sua memória operacional, visto que o material lido será processado duas vezes (visualmente e oralmente), dificultando a compreensão. Algumas pessoas, inconscientemente, vocalizam com os lábios cerrados, vibrando suas cordas vocais enquanto lê. Para descobrir se você vocaliza durante sua leitura, cerre os lábios e apalpe sua garganta durante a leitura. Se ela estiver vibrando, você ainda está vocalizando.

- **Não retorne:** os leitores geralmente criam o hábito de, durante a leitura, voltar várias vezes a parágrafos anteriores, com o objetivo de garantir a compreensão. Esse hábito é consequência do processo de alfabetização, no qual o leitor volta diversas vezes ao texto para garantir que leu corretamente. Ao tornar-se um leitor com fluência básica, não há necessidade em ficar voltando aos trechos lidos anteriormente. Esse retrocesso involuntário prejudica a compreensão, visto que fragmenta o assunto lido e diminui a ideia de conjunto sobre o texto. Ainda que você queira retroceder conscientemente aos parágrafos anteriores, evite esse hábito. É importante que você dê uma chance ao entendimento, visto que muitas vezes a explicação para suas dúvidas vão estar nas próximas linhas do texto e não nos parágrafos anteriores. Para quebrar esse hábito, você pode usar uma folha de papel A4 durante sua leitura. Conforme você for lendo, utilize o papel para ir tampando o assunto lido anteriormente. Assim, você dificilmente ficará retrocedendo inconscientemente aos parágrafos anteriores.

DIMINUINDO AS FIXAÇÕES

Você deve estar se perguntando: “Mas quando o curso de leitura dinâmica realmente vai iniciar?” Bem, como pode ter visto, não faz sentido traba-

lharmos com leitura dinâmica se você não possuir uma certa fluência na leitura. Ler dinamicamente não é mágica, mas sim um processo que envolve diversas etapas, em que os exercícios de leitura dinâmica, propriamente ditos, são apenas parte desse processo.

Os exercícios a seguir, aliados a toda orientação dada anteriormente, vão tornar sua leitura cada vez mais eficiente e rápida.

Aumentando a velocidade de leitura e compreensão

Um dos fatos mais surpreendentes sobre seus olhos é que eles somente veem adequadamente quando fixados em um objeto sobre o qual estejam olhando. Na verdade, seus olhos não estão nunca totalmente parados. Eles fazem movimentos imperceptíveis conhecidos como movimentos sacádicos, provavelmente para evitar que uma imagem recaia sobre o mesmo nervo receptor. Nós tendemos a acreditar que enxergamos enquanto eles estão se movendo, sendo que esse movimento cria uma imagem borrada ou embaçada. Para melhor vislumbrar essa informação, lembre-se daquelas pessoas em trens ou em carros olhando coisas do lado de fora da janela. Seus olhos não vão assimilar tudo o que passa por eles. Sucede-se uma série de pequenos movimentos, enquanto os olhos ficam fixos em um objeto, movem-se e se fixam em outro objeto, movem-se e se fixam em outro objeto, e assim por diante.

É a mesma coisa com a leitura. Muitas pessoas, quando solicitadas a descrever como os olhos se movem no processo de leitura, estão mais inclinadas a dizer que eles passam imperceptível e suavemente sobre cada linha, pausando rapidamente no final antes de recomençar no início da próxima. Parece ser um contínuo e fluente movimento, embora muitas pessoas admitam que seus olhos voltem para certas palavras há pouco lidas.

Entretanto, o processo de leitura é bem diferente do que pensamos. O olho somente codifica uma informação quando parado. Você pode se perguntar: “Como será possível ler desta forma se os olhos somente prestam atenção às palavras quando parados?”

A resposta é que seus olhos fazem pequenos e regulares “saltos”, que fazem ver de um ponto a outro, normalmente em mais de uma palavra ao mesmo tempo.

Para resumir, os olhos não se movem suavemente sobre a página, mas fazem pequenos movimentos da esquerda para a direita, parando momentaneamente sobre uma ou mais palavras antes de continuar a se movimentar.

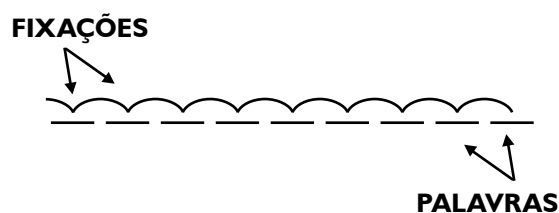


Figura 7.1.

Enquanto o olho está se movendo e pausando, a informação é assimilada, como explicado anteriormente, somente durante as pausas. Como essas pausas levam de 0,15 a 1,15 seg, percebe-se que, para desenvolver a velocidade de leitura, deve-se diminuir o tempo gasto em cada uma das pausas.

Antes de continuar, vejamos a **Figura 7.2**, que representa a leitura de um mau leitor.



Figura 7.2.

Esse leitor faz mais pausas do que é necessário para uma boa compreensão. Suas pausas extras são causadas pelo fato de ele reler muitas palavras, mui-

tas vezes retornando para ter certeza de que pegou o correto significado. Esse hábito de retornar às palavras que acabou de ler e regressando conscientemente a palavras que o leitor sente ter perdido ou compreendido erroneamente faz com que o mau leitor tenha diversas fixações às palavras, conforme pode ser visto na **Figura 7.2**.

E o bom leitor? O bom leitor não retorna a palavras já lidas como o mau leitor, assim como estendeu seus saltos entre os pontos de fixação. Não gasta tanto tempo em uma só palavra durante uma fixação, mas aproveita a pausa para assimilar duas ou mais palavras. Se considerarmos que cada fixação (entre o bom e o mau leitor) gasta o mesmo tempo e estabelecermos arbitrariamente o tempo de 0,5 seg, podemos perceber que o tempo de leitura do bom leitor sobre oito palavras equivale a dois segundos, enquanto o mau leitor, para ler as mesmas linhas, gasta oito segundos (quatro vezes mais!).

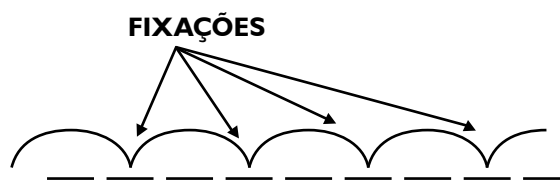


Figura 7.3.

Seu primeiro desafio, então, será eliminar esses maus hábitos. Como aumentar o campo visual de atenção ajuda a eliminar o costume de regressar na leitura, deve ser esse o primeiro passo. Observe que diminuir o número de fixações não é o mesmo que definir que devemos obrigatoriamente fazer duas ou três fixações por linha. Na verdade, algumas linhas precisarão de mais fixações porque possuem mais palavras de baixa frequência. Em contrapartida, outras linhas deverão ter menos fixações devido à existência de mais palavras de alta frequência. No entanto, você não deve se preocupar com isso. Fazendo o treinamento devido, você inconscientemente fará esses ajustes.

Os exercícios a seguir foram criados para fazer com que você esteja mais atento sobre o seu próprio campo visual, e irá fornecer maior motivação para que você absorva mais em um relance enquanto lê. Use um cartão para tampar os números. Exponha cada número o mais rápido possível, dando a você mesmo não mais que uma fração de segundo para vê-lo. Quase ao mesmo tempo que você o destampa, você já deve cobri-lo novamente.

Depois, escreva no espaço próximo ao número o que você acha que esse número é, e cheque se você

estava ou não certo. Continue no próximo número, de coluna a coluna, repetindo o processo até que a página esteja completa. Você vai achar que o exercício fica mais difícil à medida que progride, porque o número de dígitos aumenta. Se você chegar ao final dos números de seis dígitos sem cometer nenhum erro, você terá feito a tarefa muito bem!

Com prática, estará apto a completar os números de seis dígitos com rápido movimento, e isso dará a você confiança para tentar ler duas ou mais palavras de uma vez.

32		90		11	
39		55		90	
16		15		71	
49		37		26	
54		73		58	
59		66		74	
13		47		87	
52		25		72	
16		36		29	
53		67		33	
16		66		54	
37		76		94	
88		81		13	
77		80		90	
48		79		92	
82		63		53	
89		90		95	
72		49		96	
80		56		88	
72		90		30	

49		276		1874	
10		326		7198	
19		156		4425	
63		832		7972	
62		745		1286	
91		644		2928	
42		932		7796	
54		676		3584	
57		773		9358	
77		492		2739	
26		319		4746	
628		697		1620	
772		194		4758	
374		201		9887	
797		170		3210	
349		967		4899	
987		985		7784	
187		726		2247	
192		439		1324	
48		542		3040	
958		536		4452	
432		771		3230	
850		527		1685	
796		644		1994	
902		498		5916	
728		179		2835	
560		418		8558	
751		494		3892	
282		678		9166	
123		881		2376	

1817		91633		34802	
7194		56537		12170	
8932		78038		49792	
6323		37084		37773	
8865		27433		94734	
5654		48176		65946	
4620		65025		81358	
7541		35873		38204	
4872		35532		10232	
7668		88036		175507	
7257		25472		869962	
3738		87885		115513	
3761		42564		670981	
4328		44165		919714	
4775		71504		728782	
2864		67290		585355	
1291		77211		987895	
2884		15866		328550	
2914		47268		909532	
29212		41745		731690	
63378		98927		146547	
61357		90275		449990	
10577		12099		563522	
5996		46356		565915	
68121		85838		705939	
44200		45116		506123	
18455		77994		854115	
68727		24459		483397	
93749		42101		660137	
36082		98046		424943	

583266		957372		691768	
470712		400886		592945	
748299		319873		532682	
115941		692122		685557	
868894		543677		726086	
624166		671856		299430	
150756		511900		921014	
790345		85592		497735	
191211		312682		473760	

Tabela 7.1.

Em sua primeira semana de treinamento, é ideal que você realize esse exercício ao menos uma vez por dia. Posteriormente, utilize-o sempre que você sentir um aumento excessivo no número de fixações realizados durante a sua leitura.

DIMINUINDO A SUBVOCALIZAÇÃO

Métodos de alfabetização

Em todo o mundo, existem basicamente duas correntes teóricas de alfabetização: o método fônico e o método global.

Método fônico

Enfatiza as relações símbolo-som. Desse modo, todas abordagens de alfabetização baseadas nesse método inicialmente apresentam as letras e seus respectivos sons. Posteriormente, o aluno aprende a combinar esses sons e a montar as palavras.

Método global

Defende que os sistemas linguísticos estão interligados, e que a segmentação em imagens ou sons

deve ser evitada. Os estudantes são apresentados a textos inteiros, já que se acredita que “se aprende lendo”. Em sala de aula, o professor lê textos para os alunos, que acompanham a leitura, e assim vão se “familiarizando” com a linguagem escrita. A partir dessa familiarização, aprendem as palavras e, depois, as sílabas e as letras.

Subvocalização

Em ambos os métodos, após a criança aprender a ler corretamente em voz alta (vocalizar corretamente), ela é orientada a ler em voz baixa – método também conhecido como leitura silenciosa. Esse é o estágio mais longo do processo de alfabetização, motivo pelo qual muitos adultos ainda não são capazes de ler sem movimentar os lábios.

Aqueles que conseguem ultrapassar a etapa de vocalização acabam, inevitavelmente, vocalizando silenciosamente, para si mesmos. É aquela famosa “voz” que todos ouvimos durante nossa leitura. A essa voz, denominamos subvocalização.

Praticamente todos os livros de leitura dinâmica apontam a subvocalização como o grande inimigo de quem quer ler mais rápido, devendo ser eliminado completamente. A subvocalização realmente torna a leitura mais lenta. No entanto, é importante que o

leitor saiba que é impossível eliminar completamente a subvocalização. O máximo que se pode fazer é diminuir ao máximo esse hábito, tornando-se cada vez menos dependente da subvocalização durante a leitura. Assim, quando você já for um leitor dinâmico, não desanime se você perceber que está subvocalizando. Nesses casos, basta aumentar a vigilância e voltar a diminuir esse hábito.

Para reduzir a subvocalização, basta que você faça os exercícios a seguir. Durante os exercícios, você não oferece tempo suficiente ao seu cérebro para subvocalizar. Assim, ele acaba se adaptando.

Reduzindo a subvocalização

No próximo capítulo você aprenderá a utilizar o regulador de leitura, o método mais eficaz para não apenas acelerar a leitura, mas também para reduzir a subvocalização. No entanto, caso queira praticar um exercício específico para a redução da subvocalização, a próxima atividade certamente atingirá esse objetivo.

Nestes próximos exercícios, tentaremos manter a sua voz interna ocupada com outra atividade, totalmente independente da leitura. Desse modo, você promoverá uma verdadeira cisão entre a compreensão do texto e sua repetição pela sua voz interna.

Você lerá o texto a seguir na sua velocidade habitual de leitura. No entanto, você contará mentalmente, de maneira decrescente, de 100 a 1. Se você perder a concentração, não se preocupe. Reinicie o texto e recomece sua contagem. Após algumas práticas, você perceberá que ao ocupar sua voz interna com outra atividade, sua velocidade de leitura e compreensão aumenta assustadoramente.

A magia de uma casa

Nilce Rezende Fernandes

As casas estão ficando cada vez mais espremidas pelos prédios de apartamentos, mas muitas resistem altivas, desafiando corajosa-

mente, à especulação imobiliária. Penso no que leva os seus moradores a não cederem às inúmeras pressões e ali permanecerem, às vezes, a vida inteira. Que magia será essa capaz de manter as famílias na mesma casa, mesmo depois que as “crianças” não brincam no quintal, não soltam papagaios e nem sobem nas árvores?

Já morei nos mais variados tipos de apartamentos: antigos e novos, pequenos e grandes, em espigões e prédio com apenas três unidades, nas zonas sul e leste, fui inquilina e proprietária. Em quase todos, observei um fato comum: a intolerância. Um episódio marcante ocorreu quando resolvi dar de presente de aniversário para a minha caçula, um cachorrinho. Não queria desses que para latir, andar ou fazer pipi, tem que se dar corda ou apertar um botão. Pesquisei em revistas especializadas no assunto, qual seria a raça adequada, para se criar em apartamento e só então optei por um “poodle toy” (aquele de porte bem pequeno). Tem coisa mais comovedora do que ver os olhos de uma criança brilhando e tentando impedir, inutilmente, as lágrimas inundarem seu rosto? Foi exatamente assim que Camila reagiu ao abrir a caixa e encontrar o inesperado. A alegria dela contagiou a todos.

Até aquele momento, parecia existir uma certa camaradagem entre os proprietários dos seis apartamentos. Os amiguinhos dos meus filhos também “adotaram” o mascote. Benjy, um cachorrinho saudável, limpo, dócil e brincalhão passou a fazer parte de uma grande família. Três semanas depois, foi a minha vez de ser surpreendida. O síndico me comunicou, sem a menor cerimônia, que o regulamento não permitia a presença de animais no prédio. Por que os adultos deixam para trás a sabedoria e a sensibilidade de quando foram crianças?

Por que aquele sádico desejo de aplicar uma norma tão rígida, que com um pouco de boa vontade, teria possibilidade de ser quebrada, sem causar qualquer prejuízo ou aborrecimento? Acredito no respeito mútuo, no diálogo, na tolerância e no bom-senso para uma convivência, no mínimo civilizada. Portanto, seria impossível continuar morando no meio de pessoas intransigentes e insensíveis.

Reunimos a família e repensamos nossos valores. Concluímos que apesar da tal segurança, cantada em prosa e verso, pelos defensores de apartamentos, não estávamos dispostos a viver com a nossa liberdade cerceada por terceiros. Além disso, não existe solidão que doa mais do que nos sentirmos sós, quando estamos rodeados de gente. Talvez, numa tentativa de prolongar o restinho da infância dos meninos, juntamos nossas economias e esperanças, e nos mudamos para uma casa. É claro que não tenho tido só momentos felizes. Por mais de um ano, apenas sobrevivi, sem ter noção de onde, como e por quê... Mas mamãe adormeceu e eu fui obrigada a despertar. Só aí me instalei de corpo e alma. Os domingos continuam longos, melancólicos e os almoços com menos sabor. Às vezes, sinto a casa como uma extensão de mim mesma, somos bem parecidas em nosso isolamento. Quanto ao problema de segurança, sei que ela é frágil em qualquer parte, e por enquanto, os dois cães de guarda têm sido eficientes.

Desculpem-me os mais conservadores se eu estiver cometendo um “sacrilégio”, e os mais modernos se me acharem piegas, mas a meu ver, o lugar que escolhemos para morar é uma espécie de “santuário” particular. O passado está presente na memória, em pequenos objetos e nas dezenas de fotografias espalhadas pelos móveis. Todas as noites, cumpro um ritual que me dá serenidade e força para se-

guir meu caminho: vou até a varanda lá de cima, respiro profundamente e converso com as estrelas. É como se elas me abençoassem, acreditem!

Observação: o Benjy vai bem, obrigada.

Quando praticar?

No próximo capítulo, você aprenderá uma técnica avançada de leitura, que reduzirá ao máximo sua subvocalização, retrocesso involuntário e diversos outros vícios.

No entanto, se sentir que a subvocalização realmente está atrapalhando sua velocidade de leitura e entendimento, o ideal é que você pratique esse exercício ao menos uma vez por dia, até o problema diminuir consideravelmente.

O regulador de leitura

"Uma boa leitura dispensa com vantagem a companhia de pessoas frívolas."
Cimar Correa

APRENDA A TÉCNICA DO REGULADOR DE LEITURA

A técnica mais importante em um treinamento de leitura dinâmica é o uso do regulador de leitura. Em contrapartida, pouquíssimos cursos de leitura dinâmica do país ensinam essa técnica. O motivo de não ensinarem eu realmente desconheço, visto que a técnica do regulador não é apenas eficiente, mas também fácil de usar; você só precisará usar seu dedo, caneta ou lápis. Ainda que a parafernália (taquitoscópio e outros equipamentos) utilizada por alguns cursos de leitura dinâmica possa realmente aumentar sua velocidade de leitura, a falta de praticidade que o uso desses equipamentos acarreta acaba desanimando o treinamento. Entendo que o treinamento de leitura dinâmica precisa ser como uma dieta balanceada; é preciso que ele seja incorporado no dia a dia, sem sacrifícios.

O uso do regulador foi descoberto por Evelyn Wood, pioneira nos estudos sobre leitura dinâmica. Em um dia como outro qualquer, Evelyn decidiu limpar alguns de seus livros empoeirados do porão. Enquanto limpava cada página, inconscientemente, Evelyn começou a acompanhar com seus olhos o movimento de suas mãos. Para sua surpresa, ao limpar cada página, ela estava sendo capaz de, simultaneamente, ler cada uma delas a velocidades incríveis. Estava nascido o método Wood de leitura dinâmica.

Veja algumas vantagens do uso do regulador de leitura:

- o regulador de leitura ajuda o leitor a manter um ritmo mais acelerado durante o estudo de qualquer tipo de material escrito;
- o uso do regulador de leitura também promove um aumento da concentração. Observe que, se você não estiver concentrado durante a leitura, acabará percorrendo um trajeto bastante irregular com seu regulador de leitura. Assim, ainda que você distraia, rapidamente perceberá sua desatenção e forçará novamente o foco na leitura;
- o regulador previne o retrocesso durante a leitura, seja ele involuntário ou voluntário, favorecendo a compreensão do texto.

Veja os estágios para a aplicação e treinamento de leitura utilizando o regulador de leitura nos próximos itens.

Estágio I: se acostume com o regulador

Utilize seu dedo, lápis ou caneta (com tampa) para percorrer a região logo abaixo da linha que você está lendo. Se você estiver lendo no computador, use o mouse. O seu dedo, lápis, caneta ou mouse será seu regulador de leitura. Quando você terminar uma linha, mova o regulador para a região logo abaixo da próxima linha e repita o processo até o final da sua leitura. Mantenha seus olhos acima do regulador, mas nunca olhe diretamente para ele. Sua atenção deve estar voltada para a visualização das palavras e não do regulador.

Em 1843, um estudioso francês chamado Laclair, descobriu que as letras de origem fenícia, como as de nosso alfabeto, eram identificáveis apenas pela parte superior.

Veja alguns exemplos:

MEMODITZACÃO	MEMORIZAÇÃO
memorização	memorização

Com base nessas informações, observe que é importante que você não fixe sua atenção a nenhuma palavra em especial. Para utilizar o máximo do potencial de seus olhos, utilize o princípio descoberto por Laclair, fixando seu olhar levemente acima das palavras a serem lidas, lendo o máximo de palavras em cada fixação ocular.

Ao contrário do que as pessoas imaginam, a leitura não é efetuada em um ritmo constante. Assim, é importante que você diminua o ritmo de seu regulador caso você encontre algum trecho um pouco mais complexo. O leitor dinâmico, assim como um maratonista, precisa utilizar o ritmo adequado de acordo com os desafios que forem surgindo. O importante é não parar e manter sempre um ritmo – ainda que esse ritmo se altere ao longo da leitura.

A partir de hoje, tente utilizar o regulador para todo o tipo de leitura que você fizer. Ao dizer “todo o tipo de leitura”, estou incluindo a leitura deste livro! Comece a utilizar o regulador agora mesmo. Se você não tiver o hábito de ler diariamente, é importante que, durante esse estágio de adaptação ao uso do regulador de leitura, você o utilize ao menos 15 minutos por dia. Lembre-se das metas diárias de leitura? Defina uma meta de leitura adequada para utilizar o regulador ao menos 15 minutos por dia.

Nesse estágio de adaptação, se ao utilizar o regulador você sentir alguma perda sensível na compreensão do texto lido, pare de usá-lo por alguns instantes. Após a compreensão do trecho que originou suas dúvidas, retome ao uso do regulador. O uso do regulador demanda uma maior concentração do leitor. Assim, é comum que no início ele diminua um pouco sua compreensão durante a leitura.

Ainda que esteja no primeiro estágio para o uso do regulador, você provavelmente já perceberá um aumento da sua velocidade de leitura. Esse aumento pode não ser drástico, mas certamente já faz o exercício valer a pena. O aumento acontece porque esse exercício elimina o hábito do retrocesso, seja ele consciente ou inconsciente.

Adultos talvez sintam vergonha de utilizar algum regulador de leitura em ambientes públicos, receosos de que possam achar que você está aprendendo a ler. No entanto, tenho certeza de que se você explicar que se trata de um método revolucionário de leitura, eles não apenas acharão interessante, como também lhe pedirão para saber mais sobre o assunto. Nesses casos, a única dica que dou é a seguinte: não empreste o livro! Eles ficarão tão interessados no assunto que provavelmente não o devolverão tão cedo!

Estágio 2: diminua o trajeto do regulador

Agora que você já se adaptou ao uso do regulador, o próximo passo é diminuir o trajeto percorrido por ele ao longo de cada linha. Como você deve ter percebido, os olhos são bem mais rápidos que seu regulador. Assim, para acelerar a sua leitura, é importante que você diminua o trajeto percorrido pelo regulador de leitura. Inicie o trajeto alguns centímetros após o início da linha e termine-o antes que a linha termine.

Inicialmente, diminua o trajeto para dois terços da página. Com o aumento da sua velocidade de leitura, o trajeto irá diminuir gradativamente, até alcançar apenas a metade da linha a ser lida. Mais uma vez, será necessário que você utilize o regulador ao menos 15 minutos por dia, por pelo menos mais três ou quatro dias.

Neste momento, sua velocidade de leitura já terá alcançado um nível formidável de velocidade e compreensão. No entanto, nesse estágio, a velocidade ainda não é nosso objetivo. Desse modo, não

exagere! É importante que você continue lendo todo o material, sem saltar linhas e mantendo o nível de compreensão no máximo possível. A velocidade de leitura alcançará níveis extraordinários a partir do próximo estágio.

Estágio 3: exercícios de velocidade

Agora é a hora! Chegou o momento de começarmos a aumentar a velocidade do seu regulador de leitura. Logo abaixo, você encontrará alguns exercícios para aumento da velocidade do regulador. Esses exercícios estão divididos em três níveis: básico, intermediário e avançado. Mais uma vez irei solicitar que você crie metas bem definidas para a leitura. Será preciso que você faça cada um desses exercícios ao menos 15 minutos por dia, dispensando uma semana para os exercícios básicos, outra semana para os exercícios intermediários e uma semana para os exercícios avançados de velocidade de leitura. Se você quiser melhorar ainda mais a sua velocidade de leitura, não há problema em fazer os exercícios mais vezes por dia. No entanto, nesses casos, o ideal é que você dê o máximo de intervalos entre cada sessão de treinamento (15 minutos). Por exemplo, se quiser fazer duas sessões de treinamento por dia, é preferível que faça uma pela manhã e outra pela noite.

Nesse momento de seu treinamento de leitura, é importante que você faça uma distinção bem clara entre os exercícios de leitura (uso do regulador nos dois estágios iniciais) e os exercícios de velocidade. Não utilize livros que você realmente precisa compreender bem para os exercícios de velocidade. Para esses exercícios, escolha um livro que tenha as páginas bem semelhantes (com o mínimo de figuras ou diagramas) e conteúdo razoavelmente simples. Esse será o seu livro de treinamento de velocidade.

Ao contrário dos dois estágios anteriores, durante o treinamento de velocidade, você terá que focar sua atenção na velocidade, deixando a compreensão para segundo plano. Esse é o motivo pelo qual você

precisará nomear um livro especialmente para esses exercícios. Eles aumentarão gradativamente sua velocidade de leitura cotidiana.

Veja a seguir os exercícios de velocidade a serem feitos nas próximas semanas:

- **Exercício de velocidade, nível básico 1 (15 min):** para realizar esse exercício, é importante que você escolha um trecho do seu livro de exercícios de velocidade que você ainda não tenha lido. Marque o ponto em que você vai iniciar sua leitura e comece a ler com sua velocidade usual. Utilize um despertador para marcar dez minutos. Esse será o tempo que você terá para ler com sua velocidade usual de leitura. Não tente aumentar sua velocidade nessa primeira leitura. Após os 10 minutos, marque o ponto do livro em que você chegou. Agora, volte ao ponto em que você começou a ler e releia o que você acabou de ler. No entanto, dessa vez, tente ler o mesmo trecho em apenas 5 minutos. Utilize o regulador para garantir que você não salte linhas, lendo todas as palavras de todas as linhas, mas bem mais rápido. Tente manter o regulador de leitura em um ritmo constante. Se você não conseguir alcançar o ponto de chegada antes de terminarem os cinco minutos, tente fazer essa segunda leitura um pouco mais rápido do que da primeira vez. Após a segunda leitura, anote o número de palavras lidas por minuto. É importante que, na primeira semana de treinamento, você faça esse exercício ao menos uma vez por dia. No entanto, conforme dito anteriormente, não existe problema em fazer mais de uma sessão todos os dias, contanto que você respeite o intervalo entre cada uma delas.

- **Exercício de velocidade, nível básico 2 (20 min):** esse exercício é basicamente o mesmo que o anterior, com alguns extras. Conforme o exercício anterior, faça uma primeira leitura de dez minutos. Ao final dessa leitura, anote em seu caderno algumas palavras-chave que definam o texto que acabou de ler. Dispense cerca de um

ou dois minutos anotando essas palavras. Em seguida, faça a releitura rápida de cinco minutos. Após essa releitura, dispense mais um minuto acrescentando mais palavras à lista escrita anteriormente em seu caderno.

• **Exercício de velocidade, nível intermediário**

1 (17 min): esse exercício é similar ao exercício do nível básico 1. No entanto, em vez de fazer a releitura em cinco minutos, releia em dois minutos. Mais uma vez, é importante ler todas as linhas, com um ritmo constante de leitura. Nesse exercício, sinta-se à vontade em utilizar algumas das estratégias de ajuste para o regulador que iremos descrever logo a seguir, no **Estágio 4**.

• **Exercício de velocidade, nível intermediário**

2 (20 min): é basicamente o mesmo exercício que o nível intermediário 1. No entanto, você acrescentará a cada leitura (dez minutos, cinco minutos e dois minutos) uma sessão de revisão, em que você anotará palavras-chave que definam o trecho lido.

• **Exercício de velocidade, nível avançado 1**

(25 min): marque um ponto inicial e comece a ler o trecho com seu ritmo normal de leitura. Após cinco minutos, pare e anote o ponto de chegada. Conte o número de páginas lidas e multiplique por três: este será seu ponto de chegada durante a releitura do mesmo trecho. Se você tiver lido duas páginas, seu objetivo será ler seis páginas, contadas a partir do ponto inicial de leitura previamente marcado em seu livro. Nessa primeira releitura, seu objetivo será alcançar o novo ponto de chegada em apenas 12 minutos. Para isso, você provavelmente precisará aumentar um pouco sua velocidade. Ao terminar, anote em um caderno as palavras-chave que definam o assunto que você acabou de ler. Em seguida, releia as mesmas páginas em apenas seis minutos. Ao final, acrescente mais palavras-chave às suas anotações.

• **Exercício de velocidade, nível avançado 2**

(40 min): faça o exercício anterior com as se-

guintes diferenças: após a primeira leitura, multiplique o número de páginas lidas por cinco, em vez de multiplicar por três. Em seguida, você terá 20 minutos para a primeira releitura e dez minutos para a segunda releitura.

Estágio 4: escolhendo um ajuste para o regulador de leitura

Conforme sua velocidade de leitura for aumentando, você talvez sinta dificuldade em ajustar a velocidade do regulador com a velocidade dos seus olhos. Nesse estágio, você deve escolher um ajuste de velocidade para seu regulador de leitura. Desse modo, em vez de seguir um trajeto que percorre a região logo abaixo da linha que você está lendo, você pode escolher um trajeto que se inicie na metade da primeira linha, indo em linha reta, no sentido vertical, para a última linha. Caso prefira, você também pode escolher um trajeto em forma de um S ou até mesmo de um sinal de interrogação. Veja nas páginas seguintes alguns ajustes entre os quais você poderá escolher. No entanto, se preferir, escolha seu próprio ajuste! Não existe ajuste melhor ou pior que os outros. Assim, o melhor a fazer é escolher um que se ajuste melhor a você. Faça alguns dos exercícios de velocidade previamente descritos associados a alguns desses ajustes para definir aquele que tornará sua leitura ainda mais rápida, porém bastante confortável.

Anteriormente, você utilizava o regulador para manter-se focado em cada linha. Agora, você utilizará o ajuste para manter-se focado na página inteira. No entanto, ainda que você utilize alguns desses ajustes, é importante que você não salte linhas ou palavras. O ajuste é apenas um atalho que o regulador utilizará para conseguir acompanhar aos seus olhos. Para obter o máximo de compreensão, é importante que você leia todas as linhas. Com o passar do tempo, você passará a definir ajustes específicos para cada tipo de material que você lerá. Você pode

usar aquele primeiro ajuste para o regulador, em que ele percorre a região logo abaixo de cada linha, para assuntos mais complexos. No entanto, você poderá usar o ajuste em forma de “S” para ler romances ou textos mais fáceis.

DIAGRAMAS

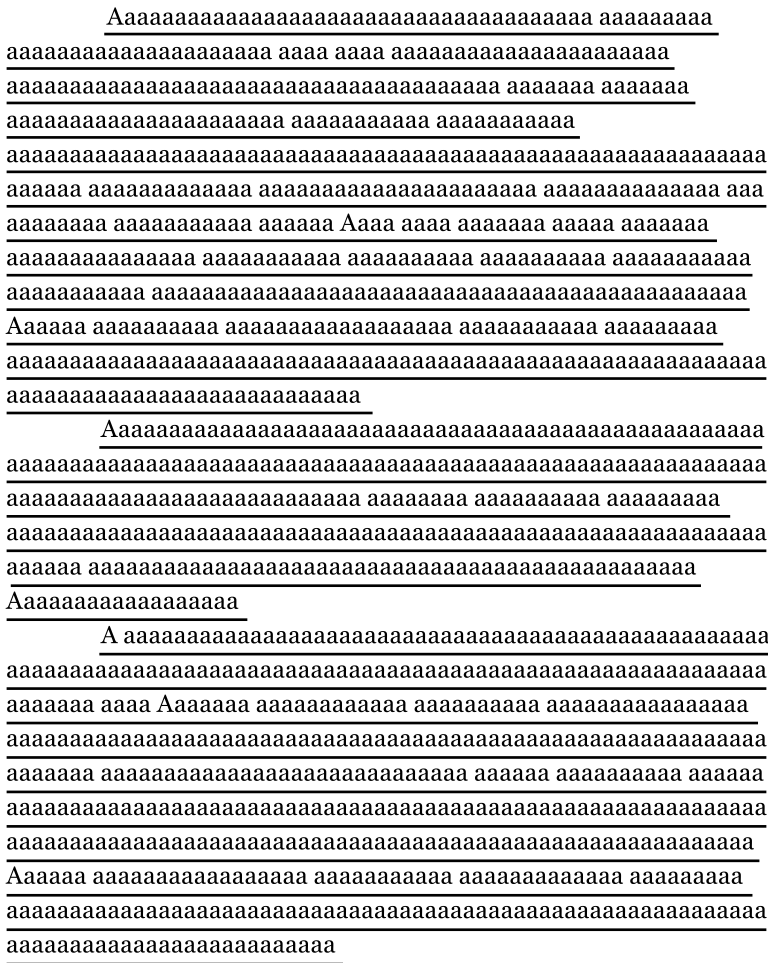


Diagrama 1: Trajeto realizado pelo regulador no primeiro estágio.

Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaa aaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaa aaaaaa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaa aaaaaaaaaa
 aa
 aaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaa
 aaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaa Aaaa aaaa aaaaaa aaaaa aaaaaa
 aaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa
 aaaaaaaaaaaaaa aa
 Aaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa
 aa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
 Aaaa
 aa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaa
 aa
 aaaaaa aa
 Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
 A aa
 aa
 aaaaaaa aaaa Aaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa
 aa
 aaaaaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaa
 aa
 aa
 Aaaaaa aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa aaaaaaaaaaaaaa
 aa
 aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Diagrama 2: Trajeto realizado pelo regulador no segundo estágio.

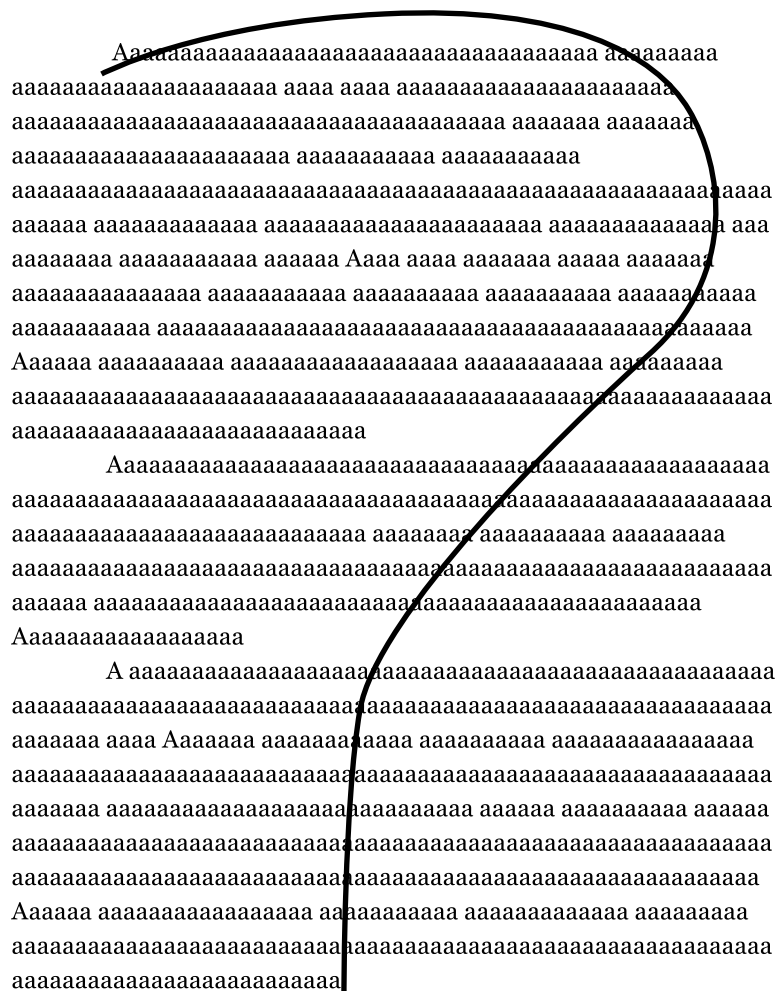


Diagrama 3: Trajeto realizado pelo regulador no quarto estágio.

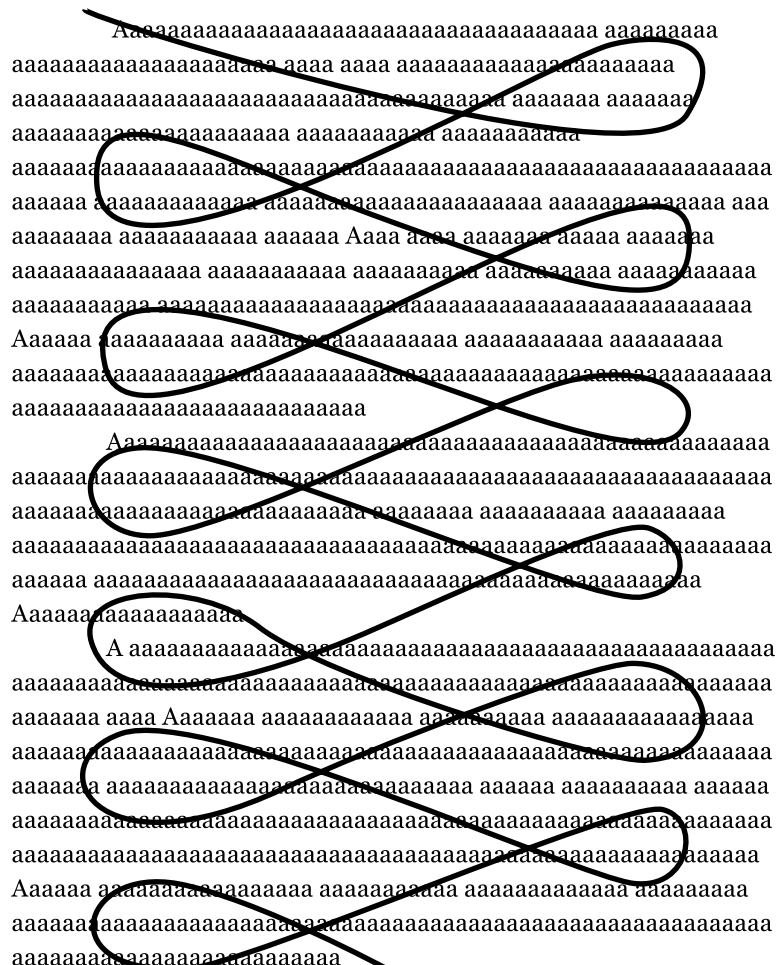


Diagrama 4: Trajeto realizado pelo regulador no quarto estágio.

METRÔNOMO COMO REGULADOR DE LEITURA

Imagine que você está dirigindo em uma estrada a 100 km por hora. De repente, sua(eu) namorada(o) cobre o velocímetro do carro e lhe pede para desacelerar até que o carro atinja apenas 20 km por hora. A que velocidade você acha que pararia de desacelerar? Qual seria a velocidade que você julgaria como 20 km/h?

A maioria das pessoas que realizou essa experiência parou a desaceleração quando o carro estava entre 40 e 60 km/h! O motivo para essa variação é o fato de o cérebro se habituar a um parâmetro a ele apresentado e começar a utilizá-lo para comparar com todas as próximas experiências.

Um metrônomo é um instrumento que serve para regular os diversos andamentos da música, constituído por um pêndulo que oscila por meio de um motor de rotação horária, em que cada oscilação corresponde a um tempo do compasso musical. Há também metrônomos eletrônicos, em que cada tempo do compasso é indicado pelo piscar de um LED (*Light-Emitting Diode*) e por um som eletrônico. Ele é muito utilizado por músicos em seus ensaios.

Utilizaremos o metrônomo e o relativismo natural do cérebro para aprimorar a velocidade de leitura. Para isso, vamos usar cada batida do metrônomo como o guia para a fixação visual durante a leitura. Dessa forma, um regular, estável e suave ritmo de leitura pode ser estabelecido e mantido, e a costumeira desaceleração na leitura pode ser evitada. Uma vez estabelecida a batida possível de leitura, o ritmo do metrônomo pode aumentar em uma batida por minuto e aumentar a sua velocidade de leitura. A cada minuto, seu cérebro vai se acostumando ao novo parâmetro de velocidade e você acaba se acostumando a ler de maneira bem mais rápida.

Uma segunda maneira de utilizar o metrônomo em seus treinamentos de leitura é o uso do relativismo natural do cérebro. Para utilizarmos esse relativismo, você colocará o metrônomo em uma

velocidade extremamente alta, de forma que você não consiga compreender o texto. Ainda que não consiga compreendê-lo ao ler nessa velocidade, tente se acostumar com esse padrão e continue fazendo as fixações no ritmo dado pelo metrônomo. Em seguida, você reduz a velocidade até um ritmo que consiga compreender. O simples fato de você ter feito diversas fixações visuais em um ritmo mais intenso foi o suficiente para o seu cérebro criar um novo padrão. Assim, ao desacelerar, você se acostumou a uma nova velocidade, que provavelmente é, ao menos, o dobro da sua velocidade usual de leitura.

Os ganhos obtidos pelo uso do regulador de leitura ou o metrônomo são os mesmos. É importante destacar que cada um deles tem suas vantagens específicas. O regulador de leitura não é capaz de utilizar o relativismo do cérebro para a aquisição de velocidades mais altas de leitura, mas é mais prático e pode ser utilizado em qualquer lugar. Em contrapartida, o metrônomo usa o relativismo do cérebro para aumentar a sua velocidade de leitura, mas é bem menos prático. Assim, os dois possuem suas vantagens e desvantagens: cabe a você decidir qual o melhor contexto para utilizá-los.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso do regulador de leitura e do metrônomo, associado aos exercícios de velocidade por um período de quatro semanas, aumentará sua fluência de maneira inacreditável, levando sua leitura a uma maior velocidade e compreensão como nunca antes vista. Após o primeiro mês de treinamento, agende alguns exercícios de velocidade ao longo de cada mês. Esses exercícios irão preservar os ganhos de sua leitura em velocidade e compreensão. Até mesmo leitores mais experientes sentem o quanto a prática, ainda que casual, desses exercícios pode acrescentar.

Uma pergunta que você deve ter é a seguinte: “Algum dia eu pararei de usar o regulador de leitura?”. A resposta é simples: depende apenas de você. Algumas

peessoas, após os treinamentos, continuam a utilizar o regulador para todas as suas atividades de leitura. Em contrapartida, outras pessoas, após o treinamento, sentem que podem ler a velocidades muito altas sem utilizá-lo. Particularmente, não gosto de usar o

regulador para a leitura de algum material que eu leia por prazer, como romances ou poesias. No entanto, independente da sua escolha, é importante que você sempre use o regulador quando sentir alguma queda em sua velocidade de leitura ou compreensão.

Seu treinamento

"Não é o plano que importa, mas o planejamento."
Graeme Edwards

Conforme visto no primeiro capítulo, é importante ter metas bem definidas, seja qual for o seu objetivo. Ao traçar uma meta bem definida, seu objetivo fica claro e o gradiente de meta começa a trabalhar em seu favor. Neste capítulo, o ajudarei a esquematizar seu treinamento de leitura dinâmica, orientando-o em seus exercícios e oferecendo textos para que você leia e teste sua compreensão. Para começarmos, preencha a ficha abaixo! Colocar seus objetivos em um papel é o primeiro passo para realmente alcançá-los.

Detalhes pessoais

Nome: _____

Data de início do curso: _____

Objetivos com o curso: _____

Instrutor: Alberto Dell'Isola

O QUE VOCÊ PRECISARÁ PARA ESSE CURSO

- Textos e seus respectivos testes, encontrados ao final deste capítulo.
- Um livro especialmente dedicado para os exercícios de velocidade do Capítulo 9.
- Um cronômetro para marcar seus tempos.

- Um lápis ou caneta tampada, para marcar seus resultados e usar como regulador de leitura.
- Uma calculadora para efetuar as devidas operações para determinar seu PLM e PCM.
- Um metrônomo, para os exercícios envolvendo regulador de ritmo.
- Dedicção. Entenda que você nunca conseguirá alcançar qualquer objetivo sem o mínimo de esforço necessário.

REFERENCIAL INICIAL

Caso ainda não tenha feito o primeiro teste do livro, volte ao **Capítulo 1** e realize o teste de referencial inicial.

Primeira semana

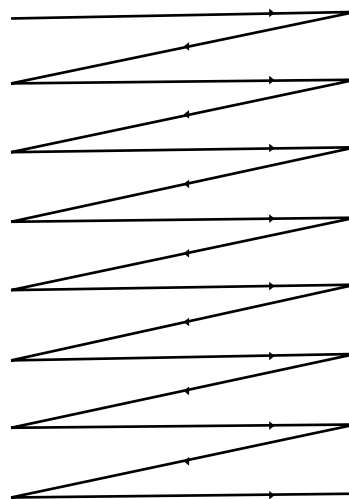


Diagrama 5

Metas da semana:

- **Exercício de aquecimento ocular:** pratique a sua movimentação ocular utilizando o exercício do **Diagrama 5**. Movimente seu olhos no sentido indicado pelas setas, na maior velocidade possível. Ao finalizar o trajeto, volte, fazendo o trajeto no sentido inverso. Procure realizar o máximo de idas e voltas no prazo de 20 segundos. Realize o exercício diariamente, antes de qualquer outro exercício de leitura dinâmica.
- **Exercício de vocabulário:** comece a escrever seu glossário particular, conforme a orientação dada no **Capítulo 5**.
- **Desenvolvimento de fluência:** comece a se adaptar ao uso do regulador de leitura. Faça o primeiro estágio pelos três primeiros dias e o segundo estágio pelos quatro últimos dias da semana. Treine o uso do regulador por ao menos 15 minutos diariamente e passe a utilizá-lo em toda leitura que fizer, sejam eles livros de romance ou didáticos.

• **Leitura de um livro de 300 páginas:** nessa primeira semana você treinará a leitura aplicando o regulador em algum livro escolhido por você, com cerca de 300 páginas. Você terá duas semanas para lê-lo. Desse modo, estabeleça metas diárias que o tornem capaz de alcançar esse objetivo.

• **Teste:** ao final dos treinamentos do sétimo dia, leia o primeiro dos textos ao final deste capítulo e calcule seu PLM e PCM atuais.

Relatório diário

Marque um “X” toda vez que você executar um dos exercícios listados na tabela. Complete a tabela de acordo com seu progresso na leitura do livro de 300 páginas.

Nome do livro: _____

Teste 1:

PLM: _____

PCM: _____

Dias da semana	Exercício referente ao estágio um do regulador de leitura	Exercício referente ao estágio dois do regulador de leitura	Número de palavras inseridas no glossário particular	Meta de páginas do livro a serem lidas no dia	Número de páginas lidas do livro
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					

Tabela 9.1.

Segunda semana

Metas da semana:

- **Exercício de aquecimento ocular:** pratique a sua movimentação ocular utilizando o exercício do **Diagrama 5**. Movimente seus olhos no sentido indicado pelas setas, na maior velocidade possível. Ao finalizar o trajeto, volte, fazendo o trajeto no sentido inverso. Procure realizar o máximo de idas e voltas no prazo de 20 segundos. Realize o exercício diariamente, antes de qualquer outro exercício de leitura dinâmica.
- **Leitura no computador:** possui computador? Procure aprender a configurar o seu monitor de maneira que a leitura na tela do computador se torne bem mais fácil.
- **Exercício de vocabulário:** continue a escrever seu glossário particular, conforme a orientação dada no **Capítulo 5**.
- **Desenvolvimento de fluência:** comece a rea-

lizar os exercícios de velocidade de leitura com o regulador de leitura do **Estágio 3**. Realize os exercícios básicos por pelo menos 15 minutos por dia.

- **Leitura de um livro de 300 páginas:** como está a leitura do livro de 300 páginas? Reavalie suas metas para que possa cumprir o proposto – você só tem mais essa semana para terminá-lo.
- **Teste:** ao final dos treinamentos do sétimo dia, leia o segundo texto ao final deste capítulo e calcule seu PLM e PCM atuais.

Relatório diário

Marque um “X” toda vez que você executar um dos exercícios listados na tabela. Complete a tabela de acordo com seu progresso na leitura do livro de 300 páginas.

Nome do livro: _____

_____.

Dias da semana	Exercício referente ao estágio um do regulador de leitura	Exercício referente ao estágio dois do regulador de leitura	Número de palavras inseridas no glossário particular	Meta de páginas do livro a serem lidas no dia	Número de páginas lidas do livro
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					

Tabela 9.2.

Teste 2:

PLM: _____
_____.

PCM: _____
_____.

Terceira semana

Antes de prosseguirmos, é importante que você avalie a sua leitura. Parabéns! Você acaba de ler o seu primeiro livro dinamicamente. Caso não tenha finalizado a leitura, favor não inventar desculpas como “não tive tempo” ou “tinha coisas mais importantes para ler”. Você teve condições para criar metas de leitura adequadas ao seu cotidiano.

Avaliação da leitura do livro

Nome do livro: _____

Número total de páginas: _____

Número de páginas lidas: _____

Pequeno resumo sobre o texto do livro: _____

Qual foi sua avaliação sobre a leitura do livro?

- Ótima
- Boa
- Razoável
- Fraca
- Péssima

Metas da semana:

- **Exercício de aquecimento ocular:** pratique a sua movimentação ocular utilizando o exercício do **Diagrama 5**. Movimente seu olhos no sentido indicado pelas setas, na maior ve-

locidade possível. Ao finalizar o trajeto, volte, fazendo o trajeto no sentido inverso. Procure realizar o máximo de idas e voltas no prazo de 20 segundos. Realize o exercício diariamente, antes de qualquer outro exercício de leitura dinâmica.

- **Leitura de um livro de 300 páginas.** Escolha outro livro com cerca de 300 páginas. Dessa vez, você terá apenas uma semana para lê-lo. Desse modo, estabeleça metas diárias que o tornem capaz de alcançar esse objetivo.

- **Exercício de vocabulário:** continue a escrever seu glossário particular, conforme a orientação dada no **Capítulo 5**.

- **Desenvolvimento de fluência:** Comece a realizar os exercícios de velocidade de leitura do **Estágio 3**, nível intermediário do uso do regulador de leitura. Realize os exercícios intermediários por pelo menos 15 minutos por dia.

- **Teste:** Ao final dos treinamentos do sétimo dia, leia o terceiro texto ao final deste capítulo e calcule seu PLM e PCM atuais.

Relatório diário

Marque um “X” toda vez que você executar um dos exercícios listados na tabela. Complete a tabela de acordo com seu progresso na leitura do livro de 300 páginas.

Nome do livro: _____

Dias da semana	Exercício referente ao estágio um do regulador de leitura	Exercício referente ao estágio dois do regulador de leitura	Número de palavras inseridas no glossário particular	Meta de páginas do livro a serem lidas no dia	Número de páginas lidas do livro
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					

Tabela 9.3.

Teste 3:

PLM: _____

_____.

PCM: _____

_____.

Quarta semana

Antes de prosseguirmos, é importante que você avalie a sua leitura. Parabéns! Você acaba de ler o seu segundo livro dinamicamente. Mais uma vez, caso não tenha conseguido ler o livro todo, reavalie sua postura e suas metas diárias de leitura.

Avaliação da leitura do livro

Nome do livro: _____

Número total de páginas: _____

Número de páginas lidas: _____

Pequeno resumo sobre o texto do livro: _____

Qual foi sua avaliação sobre a leitura do livro?

- Ótima
- Boa
- Razoável
- Fraca
- Péssima

Metas da semana:

• **Exercício de aquecimento ocular:** pratique a sua movimentação ocular utilizando o exercício do **Diagrama 5**. Movimente seu olhos no sentido indicado pelas setas, na maior velocidade possível. Ao finalizar o trajeto, volte, fazendo o trajeto no sentido inverso. Procure realizar o máximo de idas e voltas no prazo de 20 segundos. Realize o exercício diariamente, antes de qualquer outro exercício de leitura dinâmica.

• **Exercício de vocabulário:** continue a escrever seu glossário particular, conforme a orientação dada no **Capítulo 5**.

• **Desenvolvimento de fluência:** comece a realizar os exercícios de velocidade de leitura do **Estágio 3**, nível avançado do uso do regulador de leitura. Realize os exercícios intermediários por pelo menos 15 minutos por dia.

• **Leitura de um livro de 300 páginas:** escolha outro livro com cerca de 300 páginas. Mais uma vez, você terá apenas uma semana para lê-lo. Desse modo, estabeleça metas diárias que o tornem capaz de alcançar esse objetivo.

• **Teste:** ao final dos treinamentos do sétimo dia, leia o segundo texto ao final desse capítulo e calcule seu PLM e PCM atuais.

Relatório diário

Marque um “X” toda vez que você executar um dos exercícios listados na tabela. Complete a tabela de acordo com seu progresso na leitura do livro de 300 páginas.

Nome do livro: _____

Teste 4:

PLM: _____

PCM: _____

Dias da semana	Exercício referente ao estágio um do regulador de leitura	Exercício referente ao estágio dois do regulador de leitura	Número de palavras inseridas no glossário particular	Meta de páginas do livro a serem lidas no dia	Número de páginas lidas do livro
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					

Tabela 9.4.

Quinta semana

Avaliação da leitura do livro

Nome do livro: _____
Número total de páginas: _____
Número de páginas lidas: _____
Pequeno resumo sobre o texto do livro: _____

Qual foi sua avaliação sobre a leitura do livro?

- Ótima

- Boa
- Razoável
- Fraca
- Péssima

Relatório diário

Marque um “X” toda vez que você executar um dos exercícios listados na tabela. Complete a tabela de acordo com seu progresso na leitura do livro de 300 páginas.

Nome do livro: _____

Dias da semana	Exercício referente ao estágio um do regulador de leitura	Exercício referente ao estágio dois do regulador de leitura	Número de palavras inseridas no glossário particular	Meta de páginas do livro a serem lidas no dia	Número de páginas lidas do livro
Dia 1					
Dia 2					
Dia 3					
Dia 4					
Dia 5					
Dia 6					
Dia 7					

Tabela 9.5.

Teste 5:

PLM: _____

_____.

PCM: _____

_____.

TEXTOS PARA AVALIAÇÃO DE VELOCIDADE DE LEITURA E COMPREENSÃO

Texto 01

- Número de palavras: 642.

O peso do silêncio

Nilce Rezende Fernandes

Há um certo período da vida da mulher em que a solidão parece bater à porta com mais força. Isso acontece por volta dos 40 anos e nada tem a ver com o velho preconceito de “ficar para titia”, há muito fora de moda. O fato de não embarcar num casamento por conveniência também já caiu por terra. A mulher investe em sua carreira profissional, tem a sua independência econômica, não havendo a menor necessidade de optar por um companheiro, simplesmente, para sustentá-la, como costumava acontecer no passado.

Nos dias úteis, tudo funciona como se fosse um “script” perfeito, mas quando chega a noite de sexta-feira, anunciando mais um fim de semana, inicia-se também uma certa inquietação. Há uma velada “obrigatoriedade” de sair de casa. O programa não importa, mas uma “lei social” diz ser necessário ir para algum lugar. Quando há amigos disponíveis, o telefone faz o elo e poucas horas depois um pequeno grupo se encontra para uma noite, que poderá ser agradável ou não, dependendo do estado de espírito de cada um. Triste é quando alguém decide ir para cumprir a tal pressão social e passa o tempo inteiro pensando no quanto teria sido melhor se tivesse ficado sozinha, lendo um livro que ainda não abriu ou assistindo, pela terceira vez, aquele filme que amou. Poderia ter colocado sua correspondência em dia, se bem que hoje, não se escrevem cartas como antes. O telefone, o fax e a Internet são meios de comunicação mais imediatos.

Enviar uma carta de amor perfumada, fora de cogitação, é passar atestado de “brega”. Quem se dá ao trabalho de fazer uma declaração de amor ainda corre o risco de ser logo descartado, ela pode soar ridícula, caso não seja remetida à pessoa certa. Flores já são encomendadas via telefone, alegando-se não haver

tempo de ir a uma floricultura, escolher um buquê pessoalmente e escrever um cartão com a própria caligrafia. Inventaram até um “disque parabéns” em que a mensagem fonada é transmitida por profissionais, mediante o pagamento de uma taxa. Estão sofisticando e distanciando cada vez mais o relacionamento humano, antes tão próximo e espontâneo.

Os casais que vivem uma união duradoura também passam por tempos difíceis: já criaram a prole, os netos ainda não vieram e para não ouvir um silêncio ensurdecedor, os aparelhos de TV são ligados, mesmo que não haja ninguém assistindo-os. Na verdade, é uma forma de tentar enganar a solidão. Quanto mais alto o volume, maior é o sentimento de estar só, que se agrava nos fins de semana. Os filhos adultos têm seus próprios programas agendados e se durante toda a convivência, os parceiros não se dedicaram à construção de um mundo a dois, com certeza, a solidão ocupará o espaço vazio. A falta de prazer em estar juntos é como uma doença que chega silenciosa e ali se instala, quando os sintomas se manifestam, o tratamento pode ser doloroso ou ineficaz.

Rubem Braga, em sua crônica *Sobre o amor, desamor*, retrata, duramente, um fato que tomara, tenha sido fruto apenas da fértil imaginação do escritor: “Conheci um casal de velhos bem velhinhos, que era doce ver – os dois sempre juntos, quietos, delicados. Ele a desprezava. Ela o odiava.”

Para quem está de fora como se estivesse admirando um quadro, parece fácil envelhecer a dois. Entretanto, nem sempre estar acompanhada significa não se sentir sozinha. O ser humano é mestre em complicar as relações e evitar demonstrações de afeto. Há dois tipos de silêncio: aquele em que a compreensão transcende as palavras e um outro mais destruidor do que uma acalorada discussão. Aliás, na segunda opção, quando o casal se cala, é prenúncio de uma despedida, o final de uma história em que a última frase seria “... e se toleraram para sempre”. Nesse “jogo” ninguém sai vitorioso.

Responda atentamente às questões *sem* consultar o texto:

1. Segundo a autora, por volta de que idade a solidão parece bater à porta com mais força na vida das mulheres?

- a) Por volta dos 30 anos.
- b) Por volta dos 40 anos.
- c) Por volta dos 50 anos.
- d) Por volta dos 60 anos.

2. Em que dia da semana inicia-se uma certa inquietação nas mulheres?

- a) Quarta-feira.
- b) Quinta-feira.
- c) Sexta-feira.
- d) Sábado.

3. Segundo a autora, qual é a “lei social” instituída de maneira velada nas noites do final de semana?

- a) Deve-se telefonar para alguém.
- b) Deve-se ligar o aparelho de TV.
- c) Deve-se ir para algum lugar.
- d) Deve-se ler algum livro.

4. De acordo com o texto, para quem parece fácil envelhecer a dois?

- a) Para quem está de fora como se estivesse admirando um quadro.
- b) Para quem envia cartas perfumadas.
- c) Para quem evita demonstrações de afeto.
- d) Para quem tem seus próprios programas agendados.

5. Segundo a autora, são meios de comunicação mais imediatos, EXCETO:

- a) Telefone.
- b) Fax.
- c) Internet.
- d) TV.

6. Qual o nome da autora do texto?

- a) Nancy Rezende Fernandes.
- b) Nilce Rezende Fernandes.

- c) Neusa Rezende Fernandes.
- d) Norma Rezende Fernandes.

Respostas:

- 1. b.
- 2. c.
- 3. c.
- 4. a.
- 5. d.
- 6. b.

Texto 02

- Número de palavras: 590.

Tempos melhores virão

Nilce Rezende Fernandes

Como seria o mundo se não tivéssemos de preocupar-nos com as constantes ameaças à paz, se as palavras “atentado” e “sequestro” não existissem nem mesmo no dicionário *Aurélio*, se as religiões se respeitassem, se o governo desenvolvesse uma política voltada para o povo, se os chamados “pivetes” se tornassem cidadãos, se os empresários reduzissem sua ganância pelo lucro, se não precisássemos morar cercados de tantas grades, se os fantasmas do desemprego, das drogas e da Aids não mais nos assombrassem?

Parece até ironia, mas Yitszahak Rabin, minutos antes de ser atingido pelas balas traiçoeiras, disse que o momento era de paz. Será que a paz incomoda? Felizmente, a maioria dos homens não se acotumaram com os assassinatos (tão frequentes na história) de grandes líderes políticos pacifistas.

A sofisticada parafernália eletrônica de segurança com que a classe de maior poder aquisitivo equipa suas residências mostra, claramente, como se sente insegura. Já a menos abastada apela para cães de guarda, grades e cadeados. Nada disso é capaz de diminuir a tensão dos moradores, que, tranca-dos a sete chaves, são informados pela mídia dos

sucessivos assaltos, em que a violência psicológica e física mais parecem cenas de um filme de terror. Um sentimento de impotência e um medo, às vezes inconfessável, tomam conta de todos. Durante o período de férias, a preocupação aumenta. Como sair para o merecido descanso e deixar a casa sozinha? A contratação de uma empresa especializada em segurança nem sempre é possível e muitos desistem do direito de viajar.

No centro da cidade, no vaivém sempre apressado de uma multidão anônima, é fácil percebermos os rostos tensos, temendo a ação dos menores (e maiores) infratores. Até as crianças e adolescentes acabam ficando sem as mochilas e os tênis importados, nas proximidades das escolas.

A moçada que sai da universidade, logo começa a questionar se realmente valeu a pena passar tantos anos investindo suas esperanças num futuro “seguro”, tamanha são suas decepções ao tentar ingressar no mercado de trabalho. A formação acadêmica já não garante a conquista de um espaço na área profissional escolhida. Essa dificuldade, porém, não é privilégio dos jovens. Depois dos 40 (ou será antes?), as portas se fecham. As duas gerações têm, em comum, a batalha por um lugar ao sol.

O problema das drogas injetáveis chegou a tal ponto que se criou uma polêmica: as autoridades sanitárias devem ou não distribuir seringas aos usuários, gratuitamente, com o objetivo de reduzir a disseminação da Aids? Segundo os depoimentos dados a uma revista de São Paulo, a corrente favorável à ideia alega não haver outra solução imediata. A que assume uma postura contrária acha que, se isso ocorrer, será um incentivo ao consumo de tóxicos.

O conhecimento de nossas mazelas já é um passo para que cada um de nós tente reverter tão grotesco quadro da realidade atual. É hora de acreditarmos em dias melhores. Um tempo em que o desemprego não rondará as famílias. Um tempo em que a distribuição de renda será mais justa e não haverá razões para nos preocuparmos com o amanhã. Um tempo em que educação e saúde serão prioridades. Um tempo sem escândalos políticos. Um tempo em

que não teremos medo de envelhecer. Um tempo em que seremos tolerantes até com nós mesmos. Um tempo em que nos sentiremos amados e protegidos. Um tempo em que a tecnologia irá somar-se à sensibilidade do homem. Um tempo em que as notícias divulgadas pela mídia não vão mais nos assustar. É apenas uma questão de tempo.

Responda atentamente às questões *sem* consultar o texto:

1. Segundo a autora, quais as duas palavras que não deveriam existir nem no dicionário Aurélio?

- a) Sequestro e pivetes.
- b) Pivetes e atentado.
- c) Sequestro e religião.
- d) Atentado e sequestro.

2. De acordo com o texto, onde é fácil percebermos os rostos tensos?

- a) No centro da cidade.
- b) Nas casas.
- c) Nas empresas de segurança.
- d) Nos carros.

3. Quais os recursos utilizados pelas classes mais favorecidas para aumentar a segurança das suas casas?

- a) Cachorros.
- b) Parafernália eletrônicas.
- c) Grades.
- d) Cadeados.

4. De acordo com o texto, depois de que idade as portas se fecham profissionalmente?

- a) Aos setenta anos.
- b) Aos sessenta anos.
- c) Aos cinquenta anos.
- d) Aos quarenta anos.

5. A autora aguarda tempos melhores. Fazem parte dessa nova era, EXCETO:

- a) Um tempo sem escândalos políticos.

b) Um tempo em que não teremos medo de envelhecer.

c) Um tempo em que não teremos drogas injetáveis.

d) Um tempo em que a tecnologia irá somar-se à sensibilidade do homem.

6. De acordo com o texto, segundo os depoimentos dados a uma revista, existe uma polêmica se as autoridades sanitárias devem ou não distribuir seringas aos usuários. Essa revista é de que cidade?

- a) São Paulo.
- b) Rio de Janeiro.
- c) Salvador.
- d) Vitória.

Respostas:

- 1. d.
- 2. a.
- 3. b.
- 4. d.
- 5. c.
- 6. a.

Texto 03

• Número de palavras: 443.

Lei Seca é uma das mais rígidas do mundo

Vinícius Queiroz Galvão

Numa lista de 82 países pesquisados pela *International Center For Alcohol Policies*, instituição com sede em Washington (EUA), a nova lei seca brasileira com limite de dois decigramas de álcool por litro de sangue é mais rígida do que em 63 nações, iguala-se em rigidez a 5 e é mais tolerante que outras 13, onde o limite legal varia de zero a um decigrama.

Com a nova lei, em vigor desde sexta passada, o limite legal agora é equivalente a um chope. Além

de multa de R\$ 955, a lei prevê a perda do direito de dirigir e a retenção do veículo.

A partir de seis decigramas por litro (dois choques), a punição será acrescida de prisão. A pena é de seis meses a três anos e é fiançável (de R\$ 300 a R\$ 1.200, em média, mas depende do entendimento do delegado).

Em países vizinhos ao Brasil, como Argentina, Venezuela e Uruguai, o limite legal de concentração de álcool no sangue varia de cinco a oito decigramas por litro. Na Europa, países como Alemanha, França, Espanha e Itália têm limites de 5 dg por litro, acima do brasileiro.

Nos EUA, onde a lei varia em cada Estado, o limite fica entre 1 a 8 dg/l. Igualam-se ao Brasil ao fixar 2 dg/l os países nórdicos, como Suécia e Noruega.

Menos tolerantes que o Brasil estão algumas nações do leste europeu, como Romênia e Hungria, onde o limite é zero.

Em alguns lugares, a lei é mais abrangente e proíbe a condução de barcos, como no Canadá, ou de bicicletas, como a Califórnia (EUA). A Suíça avalia se o condutor poderia ou não beber para não prejudicar a habilidade do condutor.

“Foi um avanço, mas o melhor é o limite zero. O problema é implementar a fiscalização. São Paulo tem um número irrelevante de bafômetros”, diz Sérgio Dualibi, da Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de São Paulo.

“A legislação no mundo inteiro está mudando. É preciso fazer uma fiscalização rigorosa com bafômetro. No Brasil, o mais grave é que nunca houve um apoio popular mais forte a medidas assim”, completa.

Pesquisa conduzida por ele e pelo também médico Ronaldo Laranjeira, com cerca de 5.600 motoristas em cidades como São Paulo, Belo Horizonte, Vitória, Santos e Diadema, revela que, às sextas e aos sábados, 30,3% deles tinham algum nível de álcool no sangue constatado no teste do bafômetro, sendo que 19,3% tinham níveis iguais ou superiores a 6

decigramas de álcool por litro de sangue, o limite atual para prisão.

Fonte: *Folha de S. Paulo* – 25/06/2008.

Responda atentamente às questões *sem* consultar o texto:

1. O texto jornalístico nos informa que, de acordo com a Lei Seca, o limite alcoólico permitido é de:

- a) um decigrama de álcool por litro de sangue.
- b) dois decigramas de álcool por litro de sangue.
- c) três decigramas de álcool por litro de sangue.
- d) quatro decigramas de álcool por litro de sangue.

2. Qual o valor da multa pecuniária?

- a) R\$ 900,00.
- b) R\$ 950,00.
- c) R\$ 955,00.
- d) R\$ 985,50.

3. Quanto a aplicação da pena de prisão, qual a pena capitulada na Lei Seca?

- a) 6 meses a 3 anos – inafiançável.
- b) 6 meses a 2 anos – inafiançável.
- c) 6 meses a 1 ano – fiançável.
- d) 6 meses a 3 anos – fiançável.

4. Que jornal veiculou o referido noticiário?

- a) Folha de São Paulo.
- b) Gazeta Mercantil.
- c) Jornal da Tarde – São Paulo.
- d) Estadão.

5. Qual o nome do jornalista autor do texto noticiário?

- a) João Paulo Costa Medeiros.
- b) Vinícius Queiroz Galvão.
- c) Lúcio Peres Brandão.
- d) Thiago de Assis Valadão.

6. *Quais os países do leste europeu em que a tolerância é zero no que tange à ingestão de bebidas alcoólicas conforme as regras de trânsito?*

- a) Bulgária e Polônia.
- b) Romênia e Hungria.
- c) Rússia e Ucrânia.
- d) Romênia e Polônia.

7. *Que instituição realizou a pesquisa em vários países, incluindo o Brasil, na qual se constatou que a Lei Seca brasileira é mais rígida do que 63 nações?*

- a) *International Center for Alcohol Policies* – Washington (EUA).
- b) *International Center for Alcohol Policies* – Cambridge (Inglaterra).
- c) *International Center for Alcohol* – Washington (EUA).
- e) *International Center for Alcohol* – Cambridge (Inglaterra).

Respostas:

- 1. b.
- 2. c.
- 3. d.
- 4. a.
- 5. b.
- 6. b.
- 7. a.

Texto 04

- Número de palavras: 310.

O quase

Luís Fernando Veríssimo

Ainda pior que a convicção do não, e a incerteza do talvez, é a desilusão de um quase.

É o quase que me incomoda, que me entristece, que me mata trazendo tudo que poderia ter sido e não foi. Quem quase passou ainda estuda, quem quase morreu ainda está vivo, quem quase amou não amou.

Basta pensar nas oportunidades que escaparam pelos dedos, nas chances que se perdem por medo, nas ideias que nunca sairão do papel por essa maldita mania de viver no outono.

Pergunto-me, às vezes, o que nos leva a escolher uma vida morna; ou melhor, não me pergunto, contesto. A resposta eu sei de cor, está estampada na distância e frieza dos sorrisos, na frouxidão dos abraços, na indiferença dos “Bom-dia” quase que sussurrados.

Sobra covardia e falta coragem até para ser feliz.

A paixão queima, o amor enlouquece, o desejo trai. Talvez esses fossem bons motivos para decidir entre a alegria e a dor, mas não são.

Se a virtude estivesse mesmo no meio termo, o mar não teria ondas, os dias seriam nublados e o arco-íris em tons de cinza. O nada não ilumina, não inspira, não aflige nem acalma, apenas amplia o vazio que cada um traz dentro de si.

Não é que fé mova montanhas, nem que todas as estrelas estejam ao alcance, para as coisas que não podem ser mudadas resta-nos somente paciência, porém, preferir a derrota prévia à dúvida da vitória é desperdiçar a oportunidade de merecer.

Para os erros há perdão; para os fracassos, chance; para os amores impossíveis, tempo. De nada adianta cercar um coração vazio ou economizar alma. Um romance cujo fim é instantâneo ou indolor não é romance. Não deixe que a saudade sufoque, que a rotina acomode, que o medo impeça de tentar. Desconfie do destino e acredite em você. Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando porque embora quem quase morra esteja vivo, quem quase vive já morreu.

Responda atentamente às questões *sem* consultar o texto:

1. *Segundo o autor, para as coisas que não podem ser mudadas, nos restam:*

- a) Aceitar.
- b) Paciência.
- c) Lutar.
- d) Dar chance.

2. Qual o nome do autor do texto?

- a) Érico Veríssimo.
- b) Mário Quintana.
- c) Arnaldo Jabor.
- d) Luís Fernando Veríssimo.

3. Qual o título do texto?

- a) Quase.
- b) O quase.
- c) O drama do quase.
- d) Um quase.

4. Segundo o autor, o amor:

- a) Queima.
- b) Acalma.
- c) Trai.
- d) Enlouquece.

5. O texto diz que “preferir a derrota prévia à dúvida da vitória” é:

- a) Uma entrega ao fracasso.
- b) Deixar a oportunidade passar pelos dedos.
- c) Desperdiçar a oportunidade de merecer.
- d) Entregar-se à covardia e falta de coragem.

6. Segundo o autor, o desejo:

- a) Queima.
- b) Acalma.
- c) Trai.
- d) Enlouquece.

7. Segundo o autor, para os fracassos há:

- a) Chance.
- b) Tempo.
- c) Perdão.
- d) Oportunidades.

Respostas:

- 1. b.
- 2. d.
- 3. b.
- 4. d.
- 5. c.

6. c.

7. a.

Texto 05

• Número de palavras: 382

Biblioteca do futuro – sem paredes e barreiras físicas as bibliotecas ampliam suas fronteiras e democratizam a informação

Patrícia Diniz

[Revista Internet.br](http://Revista.Internet.br)

Imagine que, ao invés de ir até a estante mais próxima para ler um livro, você só tivesse que ligar seu computador. A época de procurar dados através das enciclopédias, jornais ou microfimes contidos em um acervo já está sendo substituída pela criação das bibliotecas virtuais. Atualmente, um estudante pode tranquilamente encontrar o material de pesquisa em uma prateleira fictícia de uma biblioteca alocada no ciberespaço, não importando se esta esteja situada, na realidade, ao lado de sua casa ou em uma cidadezinha do interior da Austrália. Aliás, a própria Internet é uma enorme biblioteca multimídia universal, reunindo ideias, textos, fotos, sons e vídeos de todos os povos. As bibliotecas surgem em meio a este mundo digital como grandes catálogos e provedores da informação. A bandeira que hasteiam é a da democratização do conhecimento sustentada pelo objetivo de divulgar ainda mais a cultura de seu país.

Nos Estados Unidos, segundo a Associação Americana de Bibliotecas (www.ala.org), 72,3% das bibliotecas públicas estão de alguma forma na rede. Além disso, iniciativas como a do Canadá (www.nlc-bnc.ca/cidl), da Inglaterra (www.ukoln.ac.uk), da Europa (www.ercim.inria.fr), da Nova Zelândia

(www.nzdl.org) entre outras, colaboram ainda mais para a criação da biblioteca do futuro: uma organização sem paredes e, portanto, com um número ilimitado de informações.

Enquanto isso, no Brasil, a inserção das bibliotecas na Internet caminha ainda a passos lentos. Segundo um estudo realizado no início do ano pelo Grupo de Trabalho de Bibliotecas Virtuais (GTBV – www.cg.org.br/gt/gtbv/gtbv.htm), do IBICT, já existem 175 sites de bibliotecas brasileiras, sendo que somente 23 oferecem o acesso a textos de seu acervo. A maioria disponibiliza na rede apenas dados institucionais. Para Luís Antônio Gonçalves da Silva, secretário-técnico do GTBV, esta é uma forma que elas utilizam para marcar a primeira presença na Rede. Ele acredita que o fato de entrar em uma nova mídia não significa apenas adequar os serviços de uma biblioteca convencional para uma virtual, mas sim capacitar profissionais, desenvolver sistemas de banco de dados e digitalizar documentos. “Todo este processo representa mais custos para as bibliotecas. A falta de recursos talvez seja o que mais dificulte uma adesão em maior número das bibliotecas brasileiras na Internet”, disse.

Responda atentamente às questões *sem* consultar o texto:

1. Segundo o texto, “a bandeira que hasteiam”, ou seja, o principal argumento para a implantação de bibliotecas virtuais é:

- a) Divulgação da cultura.
- b) Amplitude da informação.
- c) Capacitação profissional.
- d) Democratização do conhecimento.

2. Qual o nome da revista que originalmente publicou o texto?

- a) Revista Digital.
- b) Revista Fronteiras.br.
- c) Revista Internet.br.
- d) Revista Virtual.

3. Qual o nome da autora do texto?

- a) Patrícia Diniz.
- b) Leila Campos.
- c) Priscila Rezende.
- d) Letícia Bueno.

4. Qual o significado da sigla GTBV?

- a) Grupo Técnico de Bibliotecas Virtuais.
- b) Globalização e Técnica das Bibliotecas Virtuais.
- c) Globalização no Trabalho das Bibliotecas Virtuais.
- d) Grupo de Trabalho de Bibliotecas Virtuais.

5. Quantas bibliotecas virtuais brasileiras oferecem o acesso a textos de seu acervo?

- a) 175 bibliotecas virtuais.
- b) 150 bibliotecas virtuais.
- c) 23 bibliotecas virtuais.
- d) 43 bibliotecas virtuais.

6. Como se chama o secretário-técnico da GTBV?

- a) Luís Antônio Gonçalves da Silva.
- b) Marcos Antônio Gonzaga Filho.
- c) José Renato Moreira de Souza.
- d) Luís Cláudio de Souza Neto.

7. Segundo a Associação Americana de Bibliotecas, nos Estados Unidos, qual a porcentagem das bibliotecas públicas que estão de alguma forma na rede virtual?

- a) 70,8%.
- b) 72,3%.
- c) 54,2%.
- d) 39,7%.

Respostas

- 1. d.
- 2. c.
- 3. a.
- 4. d.
- 5. c.
- 6. a.
- 7. b.

A seguir, temos um texto um pouco mais complexo. Ao final, redija um pequeno resumo, contendo suas ideias principais.

Texto 06

- Número de palavras: 3.151.

O espelho

Machado de Assis

Esboço de uma nova teoria da alma humana

Quatro ou cinco cavalheiros debatiam, uma noite, várias questões de alta transcendência, sem que a disparidade dos votos trouxesse a menor alteração aos espíritos. A casa ficava no morro de Santa Teresa, a sala era pequena, alumiada a velas, cuja luz fundia-se misteriosamente com o luar que vinha de fora. Entre a cidade, com as suas agitações e aventuras, e o céu, em que as estrelas pestanejavam, através de uma atmosfera límpida e sossegada, estavam os nossos quatro ou cinco investigadores de coisas metafísicas, resolvendo amigavelmente os mais árduos problemas do universo.

Por que quatro ou cinco? Rigorosamente eram quatro os que falavam; mas, além deles, havia na sala um quinto personagem, calado, pensando, cochilando, cuja espórtula no debate não passava de um ou outro resmungo de aprovação. Esse homem tinha a mesma idade dos companheiros, entre 40 e 50 anos, era provinciano, capitalista, inteligente, não sem instrução, e, ao que parece, astuto e cáustico. Não discutia nunca; e defendia-se da abstenção com um paradoxo, dizendo que a discussão era a forma polida do instinto batalhador, que jaz no homem, como uma herança bestial; e acrescentava que os serafins e os querubins não controvertiam nada, e, aliás, eram a perfeição espiritual e eterna. Como desse esta mesma resposta naquela noite, contestou-lha um dos presentes, e desafiou-o a demonstrar o que dizia, se era capaz. Jacobina (assim se chamava

ele) refletiu um instante, e respondeu:

– Pensando bem, talvez o senhor tenha razão.

Vai senão quando, no meio da noite, sucedeu que este casmurro usou da palavra, e não dois ou três minutos, mas 30 ou 40. A conversa, em seus meandros, veio a cair na natureza da alma, ponto que dividiu radicalmente os quatro amigos. Cada cabeça, cada sentença; não só o acordo, mas a mesma discussão, tornou-se difícil, senão impossível, pela multiplicidade de questões que se deduziram do tronco principal, e um pouco, talvez, pela inconsistência dos pareceres. Um dos argumentadores pediu ao Jacobina alguma opinião – uma conjectura, ao menos.

– Nem conjectura, nem opinião, redarguiu ele; uma ou outra pode dar lugar a dissentimento, e, como sabem, eu não discuto. Mas, se querem ouvir-me calados, posso contar-lhes um caso de minha vida, em que ressalta a mais clara demonstração acerca da matéria de que se trata. Em primeiro lugar, não há uma só alma, há duas...

– Duas?

– Nada menos de duas almas. Cada criatura humana traz duas almas consigo: uma que olha de dentro para fora, outra que olha de fora para dentro... Espantem-se à vontade; podem ficar de boca aberta, dar de ombros, tudo; não admito réplica. Se me replicarem, acabo o charuto e vou dormir. A alma exterior pode ser um espírito, um fluido, um homem, muitos homens, um objeto, uma operação. Há casos, por exemplo, em que um simples botão de camisa é a alma exterior de uma pessoa; – e assim também a polca, o voltarete, um livro, uma máquina, um par de botas, uma cavatina, um tambor etc. Está claro que o ofício dessa segunda alma é transmitir a vida, como a primeira; as duas completam o homem, que é, metafisicamente falando, uma laranja. Quem perde uma das metades, perde naturalmente metade da existência; e casos há, não raros, em que a perda da alma exterior implica a da existência inteira. Shylock, por exemplo. A alma exterior daquele judeu eram os seus ducados; perdê-los equivalia a morrer. Vejam bem esta frase; a perda dos ducados, alma exterior,

era a morte para ele. Agora, é preciso saber que a alma exterior não é sempre a mesma...

– Não?

– Não, senhor; muda de natureza e de estado. Não aludo a certas almas absorventes, como a pátria, com a qual disse o Camões que morria, e o poder, que foi a alma exterior de César e de Cromwell. São almas enérgicas e exclusivas; mas há outras, embora enérgicas, de natureza mudável. Há cavalheiros, por exemplo, cuja alma exterior, nos primeiros anos, foi um chocalho ou um cavalinho de pau, e mais tarde uma provedoria de irmandade, suponhamos. Pela minha parte, conheço uma senhora – na verdade, gentilíssima – que muda de alma exterior cinco, seis vezes por ano. Durante a estação lírica é a ópera; cessando a estação, a alma exterior substitui-se por outra: um concerto, um baile do Cassino, a Rua do Ouvidor, Petrópolis...

– Perdão; essa senhora quem é?

– Essa senhora é parenta do diabo, e tem o mesmo nome: chama-se Legião... E assim outros muitos casos. Eu mesmo tenho experimentado dessas trocas. Não as relato, porque iria longe; restrinjo-me ao episódio de que lhes falei. Um episódio dos meus 25 anos...

Os quatro companheiros, ansiosos de ouvir o caso prometido, esqueceram a controvérsia. Santa curiosidade! Tu não és só a ama da civilização, és também o pomo da concórdia, fruta divina, de outro sabor que não aquele pomo da mitologia. A sala, até há pouco ruidosa de física e metafísica, é agora um mar morto; todos os olhos estão no Jacobina, que concerta a ponta do charuto, recolhendo as memórias. Eis aqui como ele começou a narração:

– Tinha 25 anos, era pobre, e acabava de ser nomeado alferes da Guarda Nacional. Não imaginam o acontecimento que isto foi em nossa casa. Minha mãe ficou tão orgulhosa! Tão contente! Chamava-me o “seu” alferes. Primos e tios, foi tudo uma alegria sincera e pura. Na vila, note-se bem, houve alguns despeitados; choro e ranger de dentes, como na Escritura; e o motivo não foi outro senão que

o posto tinha muitos candidatos e que estes perderam. Suponho também que uma parte do desgosto foi inteiramente gratuita: nasceu da simples distinção. Lembra-me de alguns rapazes, que se davam comigo, e passaram a olhar-me de revés, durante algum tempo. Em compensação, tive muitas pessoas que ficaram satisfeitas com a nomeação; e a prova é que todo o fardamento me foi dado por amigos... Vai então uma das minhas tias, D. Marcolina, viúva do capitão Peçanha, que morava a muitas léguas da vila, num sítio escuso e solitário, desejou ver-me, e pediu que fosse ter com ela e levasse a farda. Fui, acompanhado de um pajem, que daí a dias tornou à vila, porque a tia Marcolina, apenas me pilhou no sítio, escreveu à minha mãe dizendo que não me soltava antes de um mês, pelo menos. E abraçava-me! Chamava-me também o “seu” alferes. Achava-me um rapagão bonito. Como era um tanto patusca, chegou a confessar que tinha inveja da moça que houvesse de ser minha mulher. Jurava que em toda a província não havia outro que me pusesse o pé adiante. E sempre alferes; era alferes para cá, alferes para lá, alferes a toda a hora. Eu pedia-lhe que me chamasse Joãozinho, como dantes; e ela abanava a cabeça, bradando que não, que era o “senhor alferes”. Um cunhado dela, irmão do finado Peçanha, que ali morava, não me chamava de outra maneira. Era o “senhor alferes”, não por gracejo, mas a sério, e à vista dos escravos, que naturalmente foram pelo mesmo caminho. Na mesa tinha eu o melhor lugar, e era o primeiro servido. Não imaginam. Se lhes disser que o entusiasmo da tia Marcolina chegou a ponto de mandar pôr no meu quarto um grande espelho, obra rica e magnífica, que destoava do resto da casa, cuja mobília era modesta e simples... Era um espelho que lhe dera a madrinha, e que esta herdara da mãe, que o comprara a uma das fidalgas vindas em 1808 com a corte de D. João VI. Não sei o que havia nisso de verdade; era a tradição. O espelho estava naturalmente muito velho; mas via-se-lhe ainda o ouro, comido em parte pelo tempo, uns delíns esculpidos nos ângulos superiores da moldura,

uns enfeites de madrepérola e outros caprichos do artista. Tudo velho, mas bom...

– Espelho grande?

– Grande. E foi, como digo, uma enorme fineza, porque o espelho estava na sala; era a melhor peça da casa. Mas não houve forças que a demovessem do propósito; respondia que não fazia falta, que era só por algumas semanas, e finalmente que o “senhor alferes” merecia muito mais. O certo é que todas essas coisas, carinhos, atenções, obséquios, fizeram em mim uma transformação, que o natural sentimento da mocidade ajudou e completou. Imaginam, creio eu?

– Não.

– O alferes eliminou o homem. Durante alguns dias as duas naturezas equilibraram-se; mas não tardou que a primitiva cedesse à outra; ficou-me uma parte mínima de humanidade. Aconteceu então que a alma exterior, que era dantes o sol, o ar, o campo, os olhos das moças, mudou de natureza, e passou a ser a cortesia e os rapapés da casa, tudo o que me falava do posto, nada do que me falava do homem. A única parte do cidadão que ficou comigo foi aquela que entendia com o exercício da patente; a outra dispersou-se no ar e no passado. Custa-lhes acreditar, não?

– Custa-me até entender, respondeu um dos ouvintes.

– Vai entender. Os fatos explicarão melhor os sentimentos; os fatos são tudo. A melhor definição do amor não vale um beijo de moça namorada; e, se bem me lembro, um filósofo antigo demonstrou o movimento andando. Vamos aos fatos. Vamos ver como, ao tempo em que a consciência do homem se obliterava, a do alferes tornava-se viva e intensa. As dores humanas, as alegrias humanas, se eram só isso, mal obtinham de mim uma compaixão apática ou um sorriso de favor. No fim de três semanas, era outro, totalmente outro. Era exclusivamente alferes. Ora, um dia recebeu a tia Marcolina uma notícia grave; uma de suas filhas, casada com um lavrador residente dali a cinco léguas, estava mal e à morte. Adeus, sobrinho! Adeus, alferes! Era mãe extremo-

sa, armou logo uma viagem, pediu ao cunhado que fosse com ela, e a mim que tomasse conta do sítio. Creio que, se não fosse a aflição, disporia o contrário; deixaria o cunhado, e iria comigo. Mas o certo é que fiquei só, com os poucos escravos da casa. Confesso-lhes que desde logo senti uma grande opressão, alguma coisa semelhante ao efeito de quatro paredes de um cárcere, subitamente levantadas em torno de mim. Era a alma exterior que se reduzia; estava agora limitada a alguns espíritos boçais. O alferes continuava a dominar em mim, embora a vida fosse menos intensa, e a consciência mais débil. Os escravos punham uma nota de humildade nas suas cortesias, que de certa maneira compensava a afeição dos parentes e a intimidade doméstica interrompida. Notei mesmo, naquela noite, que eles redobravam de respeito, de alegria, de protestos. Nhô alferes de minuto a minuto; nhô alferes é muito bonito; nhô alferes há de ser coronel; nhô alferes há de casar com moça bonita, filha de general; um concerto de louvores e profecias, que me deixou extático. Ah! Pêrfidos! Mal podia eu suspeitar a intenção secreta dos malvados.

– Matá-lo?

– Antes assim fosse.

– Coisa pior?

– Ouçam-me. Na manhã seguinte achei-me só. Os velhacos, seduzidos por outros, ou de movimento próprio, tinham resolvido fugir durante a noite; e assim fizeram. Achei-me só, sem mais ninguém, entre quatro paredes, diante do terreiro deserto e da roça abandonada. Nenhum fôlego humano. Corri a casa toda, a senzala, tudo, nada, ninguém, um molequinho que fosse. Galos e galinhas tão-somente, um par de mulas, que filosofavam a vida, sacudindo as moscas, e três bois. Os mesmos cães foram levados pelos escravos. Nenhum ente humano. Parece-lhes que isto era melhor do que ter morrido? Era pior. Não por medo; juro-lhes que não tinha medo; era um pouco atrevidinho, tanto que não senti nada, durante as primeiras horas. Fiquei triste por causa do dano causado à tia Marcolina; fiquei

também um pouco perplexo, não sabendo se devia ir ter com ela, para lhe dar a triste notícia, ou ficar tomando conta da casa. Adotei o segundo alvitre, para não desamparar a casa, e porque, se a minha prima enferma estava mal, eu ia somente aumentar a dor da mãe, sem remédio nenhum; finalmente, esperei que o irmão do tio Peçanha voltasse naquele dia ou no outro, visto que tinham saído havia já trinta e seis horas. Mas a manhã passou sem vestígio dele; e à tarde comecei a sentir uma sensação como de pessoa que houvesse perdido toda a ação nervosa, e não tivesse consciência da ação muscular. O irmão do tio Peçanha não voltou nesse dia, nem no outro, nem em toda aquela semana. Minha solidão tomou proporções enormes. Nunca os dias foram mais compridos, nunca o sol abrasou a terra com uma obstinação mais cansativa. As horas batiam de século a século, no velho relógio da sala, cuja pêndula, *tic-tac tic-tac*, feria-me a alma interior, como um piparote contínuo da eternidade. Quando, muitos anos depois, li uma poesia americana, creio que de Longfellow, e topei com este famoso estribilho: *Never, for ever! – For ever, never!* confesso-lhes que tive um calafrio: recordei-me daqueles dias medonhos. Era justamente assim que fazia o relógio da tia Marcolina: – *Never, forever! – Forever, never!* Não eram golpes de pêndula, era um diálogo do abismo, um cochicho do nada. E então de noite! Não que a noite fosse mais silenciosa. O silêncio era o mesmo que de dia. Mas a noite era a sombra, era a solidão ainda mais estreita ou mais larga. *Tic-tac, tic-tac*. Ninguém nas salas, na varanda, nos corredores, no terreiro, ninguém em parte nenhuma... Riem-se?

– Sim, parece que tinha um pouco de medo.

– Oh! Fora bom se eu pudesse ter medo! Vive-ria. Mas o característico daquela situação é que eu nem sequer podia ter medo, isto é, o medo vulgarmente entendido. Tinha uma sensação inexplicável. Era como um defunto andando, um sonâmbulo, um boneco mecânico. Dormindo, era outra coisa. O sono dava-me alívio, não pela razão comum de ser irmão da morte, mas por outra. Acho que posso

explicar assim esse fenômeno: – o sono, eliminando a necessidade de uma alma exterior, deixava atuar a alma interior. Nos sonhos, fardava-me, orgulhosamente, no meio da família e dos amigos, que me elogiavam o garbo, que me chamavam alferes; vinha um amigo de nossa casa, e prometia-me o posto de tenente, outro o de capitão ou major; e tudo isso me fazia viver. Mas quando acordava, dia claro, esvaía-se com o sono, a consciência do meu ser novo e único – porque a alma interior perdia a ação exclusiva, e ficava dependente da outra, que teimava em não tornar... Não tornava. Eu saía fora, a um lado e outro, a ver se descobria algum sinal de regresso. *Soeur Anne, soeur Anne, ne vois-tu rien venir?* Nada, coisa nenhuma; tal qual como na lenda francesa. Nada mais do que a poeira da estrada e o capinzal dos morros. Voltava para casa, nervoso, desesperado, estirava-me no canapé da sala. *Tic-tac, tic-tac*. Levantava-me, passeava, tamborilava nos vidros das janelas, assobiava. Em certa ocasião lembrei-me de escrever alguma coisa, um artigo político, um romance, uma ode; não escolhi nada definitivamente; sentei-me e tracei no papel algumas palavras e frases soltas, para intercalar no estilo. Mas o estilo, como a tia Marcolina, deixava-se estar. *Soeur Anne, soeur Anne...* Coisa nenhuma. Quando muito via negrejar a tinta e alvejar o papel.

– Mas não comia?

– Comia mal, frutas, farinha, conservas, algumas raízes tostadas ao fogo, mas suportaria tudo alegremente, se não fora a terrível situação moral em que me achava. Recitava versos, discursos, trechos latinos, líras de Gonzaga, oitavas de Camões, décimas, uma antologia em 30 volumes. Às vezes fazia ginástica; outras dava beliscões nas pernas; mas o efeito era só uma sensação física de dor ou de cansaço, e mais nada. Tudo silêncio, um silêncio vasto, enorme, infinito, apenas sublinhado pelo eterno *tic-tac* da pêndula. *Tic-tac, tic-tac...*

– Na verdade, era de enlouquecer.

– Vão ouvir coisa pior. Convém dizer-lhes que, desde que ficara só, não olhara uma só vez para o

espelho. Não era abstenção deliberada, não tinha motivo; era um impulso inconsciente, um receio de achar-me um e dois, ao mesmo tempo, naquela casa solitária; e se tal explicação é verdadeira, nada prova melhor a contradição humana, porque no fim de oito dias, deu-me na veneta olhar para o espelho com o fim justamente de achar-me dois. Olhei e recuei. O próprio vidro parecia conjurado com o resto do universo; não me estampou a figura nítida e inteira, mas vaga, esfumada, difusa, sombra de sombra. A realidade das leis físicas não permite negar que o espelho reproduziu-me textualmente, com os mesmos contornos e feições; assim devia ter sido. Mas tal não foi a minha sensação. Então tive medo; atribuí o fenómeno à excitação nervosa em que andava; receei ficar mais tempo, e enlouquecer. – Vou-me embora, disse comigo. E levantei o braço com gesto de mau humor, e ao mesmo tempo de decisão, olhando para o vidro; o gesto lá estava, mas disperso, esgaçado, mutilado... Entrei a vestir-me, murmurando comigo, tossindo sem tosse, sacudindo a roupa com estrépito, afligindo-me a frio com os botões, para dizer alguma coisa. De quando em quando, olhava furtivamente para o espelho; a imagem era a mesma difusão de linhas, a mesma decomposição de contornos... Continuei a vestir-me. Subitamente por uma inspiração inexplicável, por um impulso sem cálculo, lembrou-me... Se forem capazes de adivinhar qual foi a minha ideia...

– Diga.

– Estava a olhar para o vidro, com uma persistên-

cia de desesperado, contemplando as próprias feições derramadas e inacabadas, uma nuvem de linhas soltas, informes, quando tive o pensamento... Não, não são capazes de adivinhar.

– Mas, diga, diga.

– Lembrou-me vestir a farda de alferes. Vesti-a, aprontei-me de todo; e, como estava defronte do espelho, levantei os olhos, e... não lhes digo nada; o vidro reproduziu então a figura integral; nenhuma linha de menos, nenhum contorno diverso; era eu mesmo, o alferes, que achava, enfim, a alma exterior. Essa alma ausente com a dona do sítio, dispersa e fugida com os escravos, ei-la recolhida no espelho. Imaginai um homem que, pouco a pouco, emerge de um letargo, abre os olhos sem ver, depois começa a ver, distingue as pessoas dos objetos, mas não conhece individualmente uns nem outros; enfim, sabe que este é Fulano, aquele é Sicrano; aqui está uma cadeira, ali um sofá. Tudo volta ao que era antes do sono. Assim foi comigo. Olhava para o espelho, ia de um lado para outro, recuava, gesticulava, sorria, e o vidro exprimia tudo. Não era mais um autômato, era um ente animado. Daí em diante, fui outro. Cada dia, a uma certa hora, vestia-me de alferes, e sentava-me diante do espelho, lendo, olhando, meditando; no fim de duas, três horas, despia-me outra vez. Com este regime pude atravessar mais seis dias de solidão, sem os sentir...

Quando os outros voltaram a si, o narrador tinha descido as escadas.

Considerações finais

"Não são as espécies mais fortes que sobrevivem, nem as mais inteligentes, e sim as que respondem melhor à mudança."

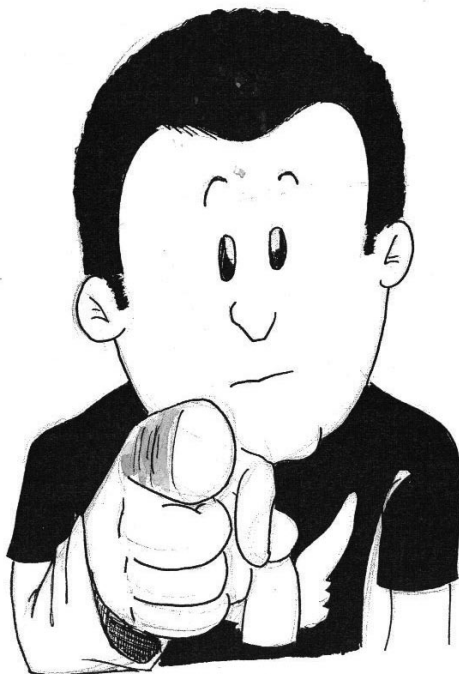
Charles Darwin

Parabéns! Você acaba de concluir o curso de leitura dinâmica para concursos. No entanto, esse não é o fim! Esse é apenas o começo de uma nova etapa de sua vida. Uma etapa em que você não é apenas capaz de ler mais rápido, mas também capaz de ler com mais qualidade, sabendo escolher a velocidade de leitura adequada para cada tópico a ser lido.

De nada valem os ensinamentos deste livro se você não mudar seus hábitos. Às vezes vejo alguns alunos de grande potencial desistirem devido a pequenas coisas. Apenas saber os métodos não basta. Existe muita diferença entre saber o que deve ser feito e realmente fazê-lo. O dia de começar? Hoje.

A melhor forma de treinar os exercícios propostos neste livro é torná-los parte do seu cotidiano. Ao final dos testes de avaliação encontrados neste livro, procure novos textos e novos testes. Mantenha seu treinamento sob controle sempre.

Para finalizar, faço uma pergunta: se o mundo acabasse amanhã, o que você faria hoje? Se você deseja mudar o seu estilo de vida perante o apocalipse, esse é o primeiro sinal de que sua vida é infeliz. O ser humano é adaptável. Não precisamos fazer apenas o que gostamos, mas gostar do que fazemos é primordial. Seja feliz e bom trabalho intelectual.



AMABIS, José, MARTHO, Gilberto. *Biologia das Células*, vol.1, São Paulo, Moderna, 1994.

ANDRADE, Carlos Drummond de. *Os Dias Lindos*, Rio de Janeiro, Livraria José Olympio, 1977, p. 54.
 _____. “Operário do Mar”, *Sentimento do Mundo*, Rio de Janeiro, Record, 1997.

BROTHERS, Joyce D.; EAGAN, Edward P. F.. *Como Desenvolver a Memória*, Rio de Janeiro, Record, 1996.

BUZAN, Tony. *How to Mind Map*. London, Thorsons, 2002
 _____. *Head First*. London, Thorsons, 2002
 _____. *Head Strong*. London, Thorsons, 2002
 _____. *The Brain User's Guide*. London, E. P. Dutton, 1983.
 _____. *Make the Most of your Mind*. London, Pan, 1988.
 _____. *Master your Memory*. Newton Abbot, David & Charles, 1988.
 _____. *Make the Most of your Mind*. London, Pan, 1988.
 _____. *Speed Reading*. London, Penguin Books, 1991.
 _____. *Memory Visions*. Newton Abbot, David & Charles, 1989.

CUTLER, Wade E. *Triple your Reading Speed: Fourth Edition*, 4ª Edição, Nova Iorque, Pocket Books, 2003.

DELL'ISOLLA, Alberto. *Supermemória para Concursos*, São Paulo, Digerati Books, 2008.

DINIZ, Patrícia. “Biblioteca do Futuro”. *Internet br*, São Paulo, março 2000, pp. 36-41.

FLORES-MENDOZA, C.E. (Org.); COLOM, Roberto (Org.). *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais*. 1. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2006.

GALVÃO, Vinícius Queiroz. “Lei Seca é uma das mais Rígidas do Mundo”, *Folha de S.Paulo*, 25/06/2008.

KUMP, Peter. *Breakthrough Rapid Reading: Prentice Hall Press*, Edição Revisada, Nova Jersey, Paramus, 1998.

LORAYNE, Harry. *Secrets of Mind Power*, Hollywood, Lifetime Books Inc., 1995.

MEIRELES, Cecília. *Quadrante 2*, Rio de Janeiro, Editora do Autor, 1962, p. 122.

NIKAEDO, Carolina Cunha; KURIYAMA, Carolina Tiharu e MACEDO, Elizeu Coutinho de. “Avaliação Longitudinal de Leitura e Escrita com Testes de Diferentes Pressupostos Teóricos”. *Psic.* [on-line]. dez. 2007, vol. 8, nº 2 [citado 02 Setembro 2008], p.185-193. Disponível na World Wide Web: http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142007000200009&lng=pt&nrm=iso. ISSN 1676-7314.

O'BRIEN, Dominic. *How to develop a Perfect Memory*, London, Pavilion Books Limited, 1993.

OSTROV, Rick. *Absolute Speed Reading with Power Reading*. Education P., North San Juan, 1978.

ROCHA, Tatiana. “O Armário da Infância”. Inclusão: 17/01/2007. Postado no site da autora: http://tatiana-rocha.mpbnet.com.br/textos.ineditas/2007-01-17-o_armario_da_infancia.htm.

WECHSLER, H. Bernard, BELL, Arthur. *Speed Reading for Professionals, Barron's Educational Series*, Nova Iorque, Hauppauge, 2005.

WHITELEY, Sean. *Memletics, Speed Reading Course: Published by Advanogy*, Illinois, Des Plaines, 2006.

WOOD, Evelyn. *The Evelyn Wood Seven Day Speed Reading and Learning Program*, Nova Iorque, Barnes & Nobles Books, 1990.

WYCOFF, Joyce. *Mindmapping*, Nova Iorque, Berkley Books, 1991.

Sites:

<http://www.portugues.com.br>.

Priberam – Dicionário On-line de Língua Portuguesa.
Dicionário Eletrônico Houaiss de Língua Portuguesa.

